Айболит

№3 (557) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

18+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Почему теряем слух

стр. 4

Что там после жизни?

стр. 21

Сердце «зашили» в Тюмени

стр. 2

ПОГАСИ ПОЖАР В ЖЕЛУДКЕ

стр. 9

Мужчины нуждаются в ласке не меньше, чем дети

Скользко... Не упади!

Как правильно передвигаться, чтобы не поскальзываться?

■ Главное — выбрать правильную обувь: без каблуков и на рифленой нескользящей подошве.

■ Наклейте на подошву крест-накрест лейкопластырь на тканевой основе. Способ недолговечный (хватит на 1-2 дня), зато быстрый.

■ Приобретите в обувном или спортивном магазине ледоходы. Это специальные насадки на обувь с шипованной поверхностью, благодаря которой вы перестанете скользить по льду. Они надеваются перед выходом на улицу и снимаются при входе в помещение. В продаже есть модели для грубых мужских ботинок и изящной женской обуви.

■ Не носите длиннополую одежду — можете зацепиться или на нее могут наступить идущие следом.

■ Не носите сумки на длинных ручках — они смещают центр тяжести и лишают маневренности.

■ Не держите руки в карманах, лучше разведите их чуть в стороны. Так удержите равновесие.

■ Если чувствуете, что падаете, присядьте — так вы уменьшите высоту падения.

■ Не вытягивайте руки вперед! Лучевая кость (от локтя до запястья) самая хрупкая. Лучше, если удар придется на предплечье или плечо.

■ Приземлиться старайтесь на бок — это распределит силу удара.

■ Если упали, не спешите подниматься. Приподнимите голову, пошевелите ногами, руками. Вставать можно только тогда, когда нет острой боли.

ДАЙ ЧЕЛОВЕКУ РЫБУ — И ОН НАЕСТСЯ, ДАЙ ЕМУ УДОЧКУ — И ОН НАПЬЕТСЯ...

Знаете ли вы, что...

Пить воду надо, но в меру. Избыток жидкости чреват развитием серьезных проблем со здоровьем, которые могут привести к преждевременной смерти. Оправдано пить много воды, если человек занимается спортом или работает физически. Всем остальным нельзя злоупотреблять водой. Иначе это приведет к интенсивному вымыванию соли из организма. А соль принимает участие в регуляции многих жизненно важных процессов. Также велик риск набухания тканей головного мозга. Такое нарушение может осложниться судорогами, помутнением сознания, сердечными проблемами. Недостаток жидкости в организме также опасен для здоровья.

Новости

ПОРТАТИВНОЕ устройство для очищения крови изобрели российские ученые. Его можно носить с собой и очищать кровь прямо на ходу. Аппарат работает по принципу внутреннего диализа, выполняя нарушенную функцию почек. В нем регулярно обновляется специальный раствор.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые обнаружили межклеточную сигнализацию у раковых клеток, с помощью которой они передают друг другу устойчивость к лекарствам. Объединившись, раковые клетки могут манипулировать иммунитетом, подавляя защитную реакцию больного организма. Теперь ученые задумались о способах подавления такого «общения».

ПЕРВЫЙ в мире томограф, который исследует сразу все тело, появился в Калифорнии. Новый сканер за один сеанс может обнаружить даже сильно удаленные друг от друга опухоли. Кстати, доза излучения аппарата уменьшена в 40 раз.

АВСТРАЛИЙСКИЕ ученые разработали пластырь, с помощью которого можно определить, что вы пробыли на солнце слишком долго. Когда пора прятаться в тень, он изменит цвет. Такой пластырь необходим жителям стран, где проблема солнечных ожогов и рака кожи особенно актуальна.

ПСОРИАЗ можно лечить с помощью яда огненных африканских муравьев. Ученые из Осло из яда сделали крем, который блокирует воспаления кожи, пораженной псориазом. Так что надо ждать появления нового препарата от псориаза, а огненных муравьев собираются разводить на специальных фермах.

Цифры и факты

■ ПО КАЧЕСТВУ ЖИЗНИ НА ПЕНСИИ РОССИЯ ЗАНЯЛА 40-Е МЕСТО.

■ ПЕНСИОНЕРЫ НА ЗАПАДЕ ПОЧТИ В 3 РАЗА ЗДОРОВЕЕ НАШИХ, У НИХ ВЫШЕ ДОХОД, ЛУЧШЕ НАСТРОЕНИЕ И ДЛИННЕЕ ЖИЗНЬ.

■ ТОЛЬКО ИНДИЙСКИЕ ПЕНСИОНЕРЫ ЕЩЕ БОЛЕЕ НЕЗДОРОВЫ, ЧЕМ РОССИЙСКИЕ.

■ В РОССИИ ИЗ 10 ПЕНСИОНЕРОВ 9 ПОСТОЯННО НАХОДЯТСЯ В ДЕПРЕССИИ.

■ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ РОССИЯНИН СТРАДАЕТ СЕРДЕЧНЫМ НЕДУГОМ.

Называем адрес — Прочти и передай другому

Работают мастера

СЕРДЦЕ «НАРАСПАШКУ» ЗАШИЛИ В ТЮМЕНИ

В детском стационаре тюменской областной клинической больницы №2 недавно прооперировали младенца с редким пороком развития. Сердце было «нараспашку». К тому же оно билось за пределами грудной клетки — в брюшной полости, защищенное лишь тонким слоем кожи. Такой случай встречается у 5 новорожденных из миллиона. Ситуация осложнялась аномальным расположением внутренних органов. Печень и кишечник собрались в пуповинный грыжевой мешок и, раздвинув брюшную стенку, вышли за пределы тела ребенка. Во время операции детский хирург Татьяна Сергиенко погрузила органы туда, где они должны находиться. В настоящее время малыш чувствует себя хорошо.

■ Скрывать не надо своего недуга от двух людей: от лекаря и друга.

■ Даже болеть приятно, когда знаешь, что есть люди, которые ждут твоего выздоровления.

СТИМУЛЯТОР ПОМОГ ЗАДЫШАТЬ

Девочке из Дагестана первой в России хирурги установили электронный стимулятор дыхания. Сейчас 15-летняя Камилла чувствует себя хорошо и уже вернулась из Москвы, где проходила операция, домой, в Махачкалу. Когда Камилле было 6 лет, ее сбил автомобиль. Пять лет ребенок, получивший тяжелые травмы головного мозга, находился в коме. А когда девочка пришла в себя, она не могла самостоятельно дышать. Помочь ей можно было, лишь вживив электронный стимулятор дыхания. Деньги на дорогую операцию ребенку собрали через благотворителей. Операция закончилась успешно. Раньше стимуляторы дыхания устанавливались только за границей. Но теперь такую операцию можно сделать и в нашей стране. Камилле предстоит реабилитация, но ей уже сейчас намного лучше.

ПОЗВОНОЧНИК ТЕПЕРЬ КАК НОВЫЙ

В Челябинской областной клинической больнице №3 хирурги выпрямили позвоночник пациентке, получившей травму 18 лет назад. После ДТП ей удалили часть позвонка, чтобы освободить зажатый спинной мозг. На тот момент ничего другого врачи предложить не могли. Девушку выписали с неврологическими проблемами и инвалидностью. Спустя годы старая травма начала сильно беспокоить, и пациентку снова госпитализировали. Оказалось, что позвоночник так искривился, что женщина не могла долго сидеть, ходила с костылями. К тому же воспалились позвонки. И все же травматологи-ортопеды решились на операцию. Помогли коллеги из Уральского научно-исследовательского института фтизиопульмонологии. Работали 12 часов. Пришлось сделать резекцию четырех позвонков, чтобы освободить позвоночник, разогнуть его... Такие операции обычно проводятся только в федеральных специализированных центрах. Но челябинские хирурги справились с этой сложной задачей. Теперь у женщины спина прямая, исчез горб.

Актуально

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ГРИППА В 1,5 Л КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ РАЗВЕДИТЕ СОК 1 ЛИМОНА, 1 СТ. ЛОЖКУ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ, ДОБАВЬТЕ 1 Г АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ. ХОРОШО ВСЕ РАЗМЕШАЙТЕ И ВЫПЕЙТЕ ЭТУ СМЕСЬ НЕБОЛЬШИМИ ГЛОТКАМИ В ТЕЧЕНИЕ 1,5 ЧАСА.

Греем ноги

Лечим насморк

Связь здесь прямая: когда замерзают ноги, ухудшается кровоснабжение верхних дыхательных путей.

1 Если начался насморк, нужно хорошо попарить ноги. Желательно в ванночку добавить горчицу. Но можно растянуть это удовольствие на всю ночь, насыпав порошок горчицы в простые хлопчатобумажные носки, сверху надеть шерстяные — и в постель. Еще можно прогреться в бане.

2 Промывайте нос соленой водой. Эта процедура не очень приятная, но зато избавит от насморка. В теплой воде растворите соль (на 1 стакан воды достаточно 1 чайн. ложки соли). Наберите раствор в резиновую грушу и кончик введите сначала в одну ноздрю, после чего сплюньте воду в умывальник. Затем повторите то же самое с другой ноздрей. По окончании процедуры высморкайтесь и прополощите горло соленой водой.

3 Из алоэ выжмите сок, смешайте его с теплой водой. Время от времени закапывайте смесь в нос по 2 капли. Часто советуют добавить немного меда.

4 Сделайте целебный мешочек с высушенными и измельченными травами — мятой, зверобоем, ромашкой, лавандой, мелиссой, подорожником, цветками шиповника. Как можно чаще в течение дня вдыхайте их аромат.

5 На ночь на крылья носа поставьте йодные точки. Вместо йода можно использовать лимонный сок.

Авторитеты дают советы

Грипп, ОРЗ и другие напасти

КОГДА БОЛЕЮ ГРИППОМ, ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО...

Но узнала, что при вирусных заболеваниях сладкое мешает выздоровлению. Это правда?

А. П. Сотникова, Рязанская обл.

Вы правы, сладкое — шоколад, кондитерские изделия, выпечку — во время ОРВИ или гриппа употреблять не стоит. Сахар понижает активность лейкоцитов, которые помогают справляться с инфекцией. Клетки крови перестают бороться с болезнью и пускают процесс выздоровления на самотек. Результат — потеря драгоценного времени. Вредоносные возбудители гриппа и простуды окрепнут и приумножатся. А вот когда прекратятся озноб, кашель, перестанет саднить горло, то есть когда вы начнете выздоравливать, можно съесть сладкий апельсин, яблоко или сухофрукты.

При ангине полощите горло, растворив 1 чайн. ложку яблочного уксуса в 1 стакане теплой воды.

ПОЧЕМУ ПРИ ОРВИ ОТЕКАЕТ ГОРЛО?

Во время ОРВИ у меня стало часто отекать горло. Иногда становится трудно дышать. Как снимать такой отек, а то боюсь задохнуться.

В. Пальцева, Курская обл.

Очень похоже на так называемый подскладочный ларингит. Это воспаление и отек слизистой оболочки под голосовыми складками. Такая проблема, как правило, возникает у детей, но иногда бывает и у молодых девушек. Отек необходимо снимать с помощью ингаляций. Купите в аптеке домашний прибор — небулайзер. В него нужно залить щелочной раствор, например минеральную воду боржоми, и дышать им через специальную маску. Если такого прибора под рукой нет, можно подышать влажным паром над кастрюлей с вареной картошкой. Но надежнее обратиться к специалисту и подобрать более точное и прицельное лечение. А может быть, вы аллергик? Тогда при каждой ОРВИ вам потребуются антигистаминные препараты. Так или иначе подскладочный ларингит опасен внезапным спазмом гортани. А это действительно чревато удушьем. Поэтому, если становится тяжело дышать, не медля вызывайте скорую помощь. Врач сделает укол супрастина и ингаляцию с «Пульмикортом» и адреналином. «Пульмикорт» — это противоастматический препарат, он расширяет бронхи. А адреналин — гормон, который снимает отек в результате спазма сосудов. До приезда скорой дышите горячим паром в ванной. Можно также попарить ступни ног.

ИНФЕКЦИЯ ВСЕГДА ОПУСКАЕТСЯ ВНИЗ

Все ОРЗ у меня протекают по одному сценарию. Начинается с насморка и боли в горле, которые потом переходят в сильный кашель. Возникает трахеобронхит, приходится пить антибиотики. Почему инфекция всегда спускается вниз?

Е. М. Саенко, Пермский край

При частых бронхитах и затяжных ОРЗ проблему надо искать в околоносовых пазухах и полости носа. Это может быть хронический вялотекущий процесс или, например, искривление перегородки. Страдает полость носа — страдают глотка, гортань, трахея, бронхи, легкие. Чтобы поставить точный диагноз, врач должен выполнить современный эндоскопический осмотр. В полость носа доктор вводит миниатюрную видеокамеру и на большом мониторе видит все, что происходит внутри. И если выявляются полипы, кисты или разрастания слизистой, их удаляют амбулаторно. Также пациенту делают компьютерную томографию околоносовых пазух.

Если говорить о домашнем лечении, то здесь незаменимы соляные аптечные растворы — «Аквалор», «Аквамарис», «Маример», «Физиомер». Ими нужно промывать нос, как только начался насморк. Но выбирайте не гипертонические, а изотонические растворы. Первые содержат слишком много морской соли и могут сушить полость носа. Не забывайте полоскать горло, например, «Мирамистином» или диоксидином. А в промежутках между полосканиями рассасывайте пастилки — «Граммидин», «Фалиминт», «Стрепсилс». Тогда у инфекции будет меньше шансов спуститься в бронхи.

И. Н. Поддубный, терапевт, врач высшей категории

Лаванда успокоит

Удалось выяснить, что запах лаванды способен подавлять тревожность у пациентов, которым предстоит хирургическая операция. Такую информацию подтвердил эксперимент, проведенный с участием хирургических больных отделения отоларингологии. Запах лаванды перед операцией оказался не менее эффективным, чем успокоительные таблетки или уколы. А еще он безопасен для человеческого организма.

От экземы избавил варёный чеснок

Руки от экземы я лечила вареным чесноком, размятым в равных пропорциях с медом. Этой смесью смазывала на ночь болячки. Сверху прикрывала бумагой, бинтовала и надевала хлопчатобумажные перчатки. Утром протирала руки тряпочкой, смоченной в бензине. Через 5-7 минут после этого мыла руки дегтярным мылом и смазывала гиоксизоновой мазью. Эту процедуру делала ежедневно. Через 4 месяца руки очистились. Но так как их все время приходится мочить — стирать, мыть посуду — и без моющих средств не обойтись, через 6 месяцев на руках опять появились точки. С ними я быстро справилась: смазывала поочередно настоем березовых почек на спирту и гиоксизоновой мазью. Теперь поумнела — надеваю резиновые перчатки.

Д. Н. Сурикова, Татарстан

Рецепт яичной мази достался по наследству

В нашей семье снадобье прижилось давно. Пользовалась им моя мама, а теперь я. Видимо, боли при артрите и остеохондрозе достались мне по наследству. Вот рецепт этого чудесного лекарства. Одно сырое яйцо вместе со скорлупой заливаю в баночке 100 мл 9%-ного уксуса и оставляю закрытым в темном месте на 2 дня. Яйцо со скорлупой должно полностью раствориться. Затем добавляю 100 г мягкого сливочного масла и хорошо перемешиваю. Мазь храню в прохладном месте. Наношу ее на больные суставы, втирая осторожно, не сильно. Курс лечения — 2 недели.

Ж. Н. Рахманова, Чувашия

Лечебный жилет от бронхита

Возьмите прямо из улья ткань, которой прикрывают рамки, — она хорошо пропитана прополисом. Сшейте на нее наволочку из хлопчатобумажной ткани или марли. Простегайте, чтобы не было комочков. Спите на таком коврике до 45 ночей. Во время лечения пейте мед с теплым молоком. А чтобы не спать всю ночь на спине, можно пришить к коврику лямочки-завязки — получится жилет. Такой я надевала ребенку, когда было воспаление легких с высокой температурой. В жилете дочка спала 7 ночей, сильно потела, а через неделю выздоровела.

И. Н. Васькова, Н. Новгород

СТАРОСТЬ — ЭТО ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА, НА КОТОРУЮ У ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ ПРОСТО НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ.

Испытание возрастом

После 50 лет человек начинает жаловаться на здоровье. Именно в этом возрасте появляются многие заболевания. Что должно настораживать и как защититься от возрастных недугов?

НЕ МОЖЕТЕ ПРИСЕСТЬ...

Стоит присесть или согнуть руку — и неожиданно возникает резкая боль? Если такие приступы в коленях или локтях стали регулярными, нужно проверяться на остеоартроз — болезнь изношенных околосуставных хрящей. Кто рискует сильнее? Люди с плоскостопием, а также с лишним весом, сахарным диабетом. В группе риска и те, кто в прошлом активно занимался спортом или выполнял тяжелую физическую работу. **Что делать?** Налегайте на блюда с желатином — в нем много коллагена, потеря которого с возрастом делает хрящи нездоровыми. Откажитесь от жирных мясных блюд. В них содержится арахидоновая кислота, которая снабжает организм веществами, вызывающими воспаление суставов. Ешьте больше овощей, фруктов, зелени, каш, бобовых, а также богатых кальцием молочных продуктов. Плавайте в бассейне, катайтесь на велосипеде и на лыжах.

ВСЕ НЕБО ЗАТУМАНИЛОСЬ...

Внезапное ухудшение зрения может быть признаком катаракты. Обычно она начинает развиваться в возрасте 50-55 лет. Хрусталик глаза словно затягивается мутной пленкой. Это не просто мешает — катаракта способна довести до слепоты. Кто рискует сильнее? Люди с травмой глаз и сахарным диабетом. А также те, у кого скачет артериальное давление. **Что делать?** Носите солнцезащитные очки большую часть года — ультрафиолет разрушительно действует на глаза. Ешьте продукты с витамином Е. Он защищает зрение от катаракты. Ваши помощники — шпинат, орехи, растительные масла, печень, фасоль.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Обычно с недержанием мочи сталкиваются женщины, а мужчины, наоборот, с ее задержкой. **Кто рискует сильнее?** Те, у кого есть хронические мочеполовые инфекции, а в прошлом имелись травмы таза. Также в группе риска женщины, у которых были сложные роды, или те, кто занимался тяжелой физической работой. **Что делать?** Следите за тем, что едите и пьете. Провоцируют частые позывы к мочеиспусканию напитки с газом и кофеином, алкоголь, цитрусовые, томаты, шоколад, острые блюда. Освойте упражнение Кегеля — нужно поочередно напрягать и расслаблять мышцы промежности. Так укрепляются мышцы сфинктера не только мочевого пузыря, но и прямой кишки.

И. В. Галич, геронтолог, врач II категории

Тест-диагностика

Вы хорошо слышите?

Разобраться с этим можно, ответив на вопросы теста.

1. Вас часто просят говорить потише.
Да — 1; нет — 0.

2. Родные жалуются, что вы слишком громко включаете телевизор.
Да — 1; нет — 0.

3. Вам трудно разбирать слова быстро говорящих людей.
Да — 1; нет — 0.

4. Вы слышите шум работающего холодильника.
Да — 0; нет — 1.

5. Уличный шум мешает расслышать слова собеседника.
Да — 1; нет — 0.

6. Очень часто вам не удается расслышать звонок телефона или звонок в дверь.
Да — 1; нет — 0.

7. Вы слышите шорох листвы.
Да — 0; нет — 1.

8. Вы слышите мужские голоса более отчетливо, чем женские.
Да — 1; нет — 0.

9. Вам мешает засыпать тиканье часов.
Да — 0; нет — 1.

10. Вам кажется неразборчивой речь собеседника по телефону.
Да — 1; нет — 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Сложите баллы. Если вы набрали 2 и более баллов, надо насторожиться: у вас уже начались проблемы со слухом. Чем больше сумма баллов, тем скорее нужно обратиться к лору.

ЕДИНСТВЕННОЕ, В ЧЕМ МОЖНО БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ УВЕРЕННЫМ В РОССИИ, — ЭТО В РЕЗУЛЬТАТАХ ВЫБОРОВ.

Не кури!

Сигареты вредны для легких — это все знают. Недавно выяснилось, что курение, в том числе и кальянов, плохо действует на кости, суставы и мышечную ткань. В результате часто случаются переломы, а кости дольше срастаются. По этой же причине у курящих вдвое чаще болит спина, происходит серьезная деформация межпозвонковых дисков. Доказано: курящие женщины в первые 3 года после менопаузы теряют 30% костной массы.

Пригодится

ВАМ будут не страшны ни грипп, ни ангина, ни простудные заболевания, если пить морковный сок 3 раза в день за 30 минут до еды. Каждый глоток подержите во рту 3-4 секунды.

ПРИ высокой температуре залейте 4 ст. ложки кашицы из хрена 1/2 л белого сухого виноградного вина, добавьте измельченные корки 10 лимонов и настаивайте 2 недели. Пейте по 50 мл 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

ОТ гриппа смешайте 100 г сливочного масла, 20 г тертого корня хрена, сок четвертинки лимона и 1 чайн. ложку меда. Каждое утро делайте бутерброд с этой пастой — и никакая простуда не страшна!

Отекают ноги?

■ СМЕШАЙТЕ 6 ЖЕЛТКОВ КУРИНОГО ЯЙЦА И 6 ЧАЙН. ЛОЖЕК ТОПЛЕНОГО МАСЛА. ХОРОШО ВЗБЕЙТЕ И НАКЛАДЫВАЙТЕ НА ОТЕКИ, ЗАКРЕПИВ ПОВЯЗКОЙ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ БРУСНИКИ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 15 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Орехи избавили от шпоры

Однажды, надевая сапоги, я почувствовала резкую боль в пятке и обнаружила на ней странный нарост. Оказалось, что это пяточная шпора. Пошла к врачу, он сказал, что эта болезнь возникает из-за нарушения обмена веществ, но если вовремя начать лечение, то можно от нее избавиться. Мне повезло, я смогла обуздать недуг и сейчас чувствую себя хорошо. Хочу поделиться своими рецептами с читателями.

Ежедневно прикладывала к больному месту лепешку из ядер грецких орехов. Орехи измельчала в порошок, разводила водой до консистенции густой сметаны. Ореховую лепешку укрепляла на ноге лейкопластырем. Параллельно пила настой из перегородок грецких орехов. Готовила его так: 2 ст. ложки заваривала 1,5 стакана кипятка. После чего кипятила на маленьком огне 12 минут. Настаивала час, процеживала и выпивала в 3 приема в течение суток.

А. Н. Авраменко, Омск

Масло пихты

Тоже лекарство

■ **При ангине** пихтовое масло надо капнуть из пипетки на гланды. Можно накрутить ватку на палочку, намочить ее в масле и смазать гланды или сделать орошение шприцем. Процедуру повторяйте 2-5 раз в день с интервалом 4-6 часов. Курс лечения — 2-3 дня.

■ **При артритах** разогрейте суставы компрессом из морской соли, затем вотрите пихтовое масло, после чего опять сделайте на суставы согревающий компресс.

■ **При простуде** втирайте масло в воротниковую зону спины и грудь 4-5 раз в стуки, после чего сделайте с пихтовым маслом массаж стоп. Закончив втирания, накройте эти места компрессной бумагой, на ноги наденьте носки, лягте в постель, накройтесь теплым одеялом и выпейте потогонный сбор.

■ **При насморке** каплю масла пальцем разотрите вдоль переносицы.

■ **При герпесе** смочите в пихтовом масле ватку и на 15-20 минут приложите к больному месту.

■ **При гайморите** в каждую ноздрю капайте по 3-4 капли масла. Делайте ингаляции: в кастрюлю с кипящей водой добавьте 8-10 капель масла и, укутав голову, в течение 15 минут вдыхайте пар.

P. S. У некоторых людей пихтовое масло и другие препараты из хвои вызывают аллергию.

Прикинь на себя — **На приёме у отоларинголога**

Почему теряем слух

РЕБЁНОК КРИКНУЛ В УХО...

Теперь кажется, что я на эту сторону стала плохо слышать. Может, повредилась барабанная перепонка?

А. И. Самойлова, Владимирская обл.

Повреждение барабанной перепонки уж очень маловероятно. Только если вы не растите нового Федора Ивановича Шаляпина. Вообще травмы барабанной перепонки — вещь серьезная и обычно крайне болезненная. Как правило, при ней помимо снижения слуха возникает резкая острая боль в ухе. Могут быть прозрачные или гнойные, а при шумовой травме чаще кровянистые выделения из уха. У вас, скорее всего, проблема возникла из-за того, что вы стали тереть ухо и спрессовали комочек серы в пробку. Самой ее не вытащить. Идите к лору! Это процедура простая, быстрая и безболезненная.

БЫЛА ЧЕРЕПНО-МОЗГОВАЯ ТРАВМА...

После нее начались проблемы со слухом. Врач говорит, что протезировать поздно. Неужели он прав?

Михаил, Новгородская обл.

Возможно, ваш врач прав. К сожалению, к врачам-отоларингологам такие пациенты, как вы, зачастую попадают слишком поздно, когда спасти слух уже нельзя. Его нужно было восстанавливать в первые 14 дней после травмы. Но в нейрохирургических отделениях, куда поступают больные с черепно-мозговой травмой, врачи об этом думают в последнюю очередь. И их можно понять. На первом месте у нейрохирургов другая задача — спасти жизнь. Поэтому вашим товарищам по несчастью пожелать можно только одно: сразу после черепно-мозговой травмы (если это возможно) нужно обязательно пройти осмотр у лор-врача и аудиолога и проверить слух.

Если сильно болит ухо, введите на 2 часа в слуховой проход турундочки, смоченные в смеси глицерина и спирта (1:1).

Я ТРАВМИРОВАЛ БАРАБАННУЮ ПЕРЕПОНКУ

Врач предлагает операцию. Насколько она эффективна?

Олег, Ульяновская обл.

При повреждении барабанной перепонки восстанавливать ее целостность нужно незамедлительно. Желательно — в первые 7-10 дней после травмы, по горячим следам. Иначе серьезной операции не избежать.

В качестве каркаса, на который «налипает» разорванный эпидермис барабанной перепонки, врачи используют резиновые и силиконовые полоски, специальные губки, гиалуроновые пленки, амнион (зародышевая оболочка) обыкновенного яйца и другие материалы. Эта малотравматичная и эффективная хирургическая манипуляция хоть и проходит под контролем микроскопа, но без анестезии и разрезов — через слуховой проход.

ПОЧЕМУ ЗУДИТ В УШАХ?

С чем это может быть связано?

Ирина Васильевна, Оренбург

Это признак экземы наружного уха. Она развивается, когда слуховой проход раздражается выделениями из уха при остром и хроническом его воспалении. Пытаясь справиться с зудом, человек расчесывает ухо, в результате возникают ссадины и расчесы. Образующиеся при этом мелкие пузырьки с жидкостным содержимым со временем вскрываются, образуется мокнутие с последующим образованием в слуховом проходе корок серовато-желтого цвета.

Постоянный сильный зуд в ушах бывает при отомикозе — грибковом заболевании наружного слухового прохода. Отделяемое при этом напоминает намокшую промокательную бумагу без запаха.

И. М. Осипенко, отоларинголог, врач высшей категории

Лук против отита

Сделайте в очищенной луковице углубление. Налейте в него льняное масло и поставьте в духовку для запекания. Вынув испеченную луковицу, дайте ей остыть. Обмакните в масло ватку, слегка отожмите ее и вставьте в больное ухо. Через некоторое время боль утихнет.

10 СИМПТОМОВ РАКА

ПЕРВЫЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ ПОДАЕТ СВОЕМУ ХОЗЯИНУ НЕЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ.

Британские онкологи опросили почти 2 тысячи больных раком и выделили 10 основных симптомов, которые беспокоили их на начальной стадии болезни. Какие именно?

1 После случайного удара шишка или синяк не исчезает в течение нескольких недель или со временем увеличивается. Не ждите! Срочно к доктору! Каждый пятый онкобольной признался, что на теле было новообразование неизвестного происхождения. При этом все думали, что это не серьезно.

2 Появились кашель и охриплость? Особенно, если появилась длительная хрипота — это напоминает симптомы рака легких или рака горла. Любой кашель и охриплость, которые не проходят после приема лекарственных препаратов, веская причина посетить врача.

3 Проблемы с пищеварением. Большинство раковых больных отмечали, что изменились частота приема пищи, предпочтения в еде, стул. Такие изменения могут быть признаком рака толстой кишки.

4 Проблемы с глотанием. Такое бывает на нервной почве, но может стать симптомом рака пищевода, желудка или горла.

5 Кровотечение. Кашель с кровью — признак рака легких. Кровь в стуле указывает на рак толстой или прямой кишки. Любое необъяснимое длительное кровотечение должно стать причиной немедленного обращения к врачу.

6 Проблемы с мочеиспусканием — один из самых недооцененных симптомов рака. Кровь в моче, частое или болезненное мочеиспускание должны заставить немедленно отправиться к врачу.

7 Длительная, необъяснимая боль в любой части тела означает что-то нехорошее. Она характерна для рака костей или распространения опухоли на внутренние органы. Тем не менее 40% онкобольных, столкнувшихся с этим, вначале думают, что это несерьезно.

8 Постоянная боль в шее, особенно при поворотах головы. Или боль, которая не проходит. Она может быть признаком рака гортани или горла. Почти 80% онкобольных поначалу думают, что это пустяки.

9 Необъяснимая потеря веса. По статистике, если человек резко худеет больше чем на 5 килограммов, — это один из первых звоночков рака. Так заявляют о себе рак пищевода, поджелудочной железы, желудка и легкого.

10 На коже какие-то пятна или язвочки. К сожалению, лишь половина больных обращается к врачу на этой ранней стадии, хотя рак кожи в начале болезни поддается лечению. Кстати, люди чаще гибнут от рака кожи после удаления родинок в салонах красоты.

Думай, думай

Тяжелые душевные травмы могут спровоцировать возникновение онкологических заболеваний даже спустя много десятилетий после пережитого шока. К такому выводу пришли израильские исследователи, наблюдавшие в течение 45 лет за пожилыми людьми, которые находились в концлагерях, гетто, а также за теми, кто жил под нацистской оккупацией. Оказалось, что у каждого пятого был рак.

Цифры и факты

■ РЕБЕНОК СМЕЕТСЯ ПРИМЕРНО 300 РАЗ В ДЕНЬ, А ВЗРОСЛЫЕ — ТОЛЬКО ОКОЛО 15 РАЗ.

■ 10-15 МИНУТ СМЕХА МОГУТ СЖЕЧЬ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, КОТОРОЕ СОДЕРЖИТ ПЛИТКА ШОКОЛАДА.

■ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СМЕЯТЬСЯ МАКСИМУМ ЧАС НАПРОЛЕТ.

■ УГРЮМЫЕ ЛЮДИ НА 40% ЧАЩЕ СТРАДАЮТ СЕРДЕЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПО СРАВНЕНИЮ С ВЕСЕЛЬЧАКАМИ.

■ 17 МИНУТ СМЕХА В СУТКИ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ НА ГОД.

Для тех, кто болен волчанкой

Противостоять развитию волчанки — воспалительному аутоиммунному заболеванию — легче, если ввести в рацион жирные омега-3 кислоты. Эксперты изучили их влияние на пораженные волчанкой легкие и почки и обнаружили, что в 96% случаев омега-3 кислота останавливает повреждение здоровых тканей. Волчанка, как и многие другие аутоиммунные заболевания, остается загадкой и для медиков, и для ученых. Почему иммунная система начинает ошибочно атаковать и разрушать здоровые ткани, неизвестно и трудно объяснимо.

P. S. Не обязательно покупать аптечные капсулы с омега-3 кислотой. Гораздо полезнее и вкуснее чаще есть жирную рыбу и морепродукты, щелкать орехи и семечки. Каждое утро полезно выпивать 1 чайн. ложку льняного масла. А еще ешьте бобы, фасоль, шпинат, цветную капусту — в них много антиоксидантов.

Уроки жизни

Как японцы просыпаются утром...

Древний японский массаж поможет растормошить организм и быстрее включиться в работу.

■ Начинаем с головы. В течение минуты расслабленными ладонями, как палочками по барабану, стучим сначала по затылку, потом по вискам и темени. Так восстанавливаем кровообращение в сосудах головного мозга и будим его.

■ Спускаемся на лоб. Подушечками пальцев растираем лоб в течение минуты, двигаясь от корней волос к бровям, от середины лба к вискам. Это активизирует желудочно-кишечный тракт и мочевой пузырь.

■ Включаем брови. Глубоко вдыхаем и, пока выдыхаем, средними и большими пальцами проходимся, слегка пощипывая, по бровям от переносицы к вискам. Повторяем массаж бровей 3 раза, таким образом «включаем» органы зрения и слуха.

■ Переходим на щеки. Трем их с нажимом тыльной стороной ладоней вверх-вниз в течение минуты. Дыхание сразу становится свободнее, потому что легкие начнут работать в полную силу.

■ Беремся за нос. Глубоко вдыхаем, внутренним ребром ладони энергично трем крылья носа. Повторяем 3 раза. Это активизирует работу сердца.

■ Двигаем ушами. Наружными ребрами ладоней в течение минуты трем уши взад-вперед. Такой массаж «включает» почки.

Вот такие простые манипуляции помогают японцам выдерживать многочасовой рабочий день.

В СВЯЗИ С ПОВЫШЕНИЕМ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ВОЗРАСТ «ЯГОДКА ОПЯТЬ» ПЕРЕНОСИТСЯ С 45 ЛЕТ НА 75.

Зудень не выносит чеснока

■ Приготовьте отвар (3 зубчика чеснока на 0,5 л воды) и этим отваром обмывайте пораженные места. Результат хороший: зудень не выносит запаха чеснока.

■ Смешайте с водой масло (эссенцию) лаванды, лимонной мяты и герани. Перед употреблением лосьон взбалтывайте и протирайте пораженные места.

■ Натрите на терке кусок хозяйственного мыла, добавьте немного воды, чтобы оно стало мягким. Перемешайте и поставьте на медленный огонь, постоянно помешивая. Как только мыло размягчится, снимите с огня и добавьте натертую головку чеснока. Остудите, скатайте в шарики и каждый день мойтесь с этим мылом до выздоровления.

От чесотки

Ещё та проблема

Авторитеты дают советы

Разлад в психике

ДОЧКА ВЫРОСЛА, НО НЕ ПОВЗРОСЛЕЛА

Дочь беременна, на втором месяце. С мужем они любят разные развлечения. Я считаю, что для плода это вредно, а они со мной не согласны. Как убедить дочку изменить образ жизни?

Людмила Васильевна, Волгоградская обл.

Переубедить вашу дочь не получится. Она самостоятельный и свободный человек от всех и всяческих обязательств. Да, шумные развлечения во время беременности приводят к тому, что число психически и физически неполноценных детей растет с пугающей скоростью. Ваша девочка выросла, но не повзрослела, раз не чувствует ответственности перед тем чудом природы, которое в ней зародилось. Кстати, ребенок рискует не только унаследовать, но и приумножить мамино пренебрежение родительским долгом. Ведь дети получают воспитание с первых дней внутриутробной жизни. Но не исключено, что на поздних сроках беременности или после родов «материнские гормоны» сделают свое благое дело. К сожалению, молодые люди учатся не на чужих, а на своих ошибках.

ПОСТОЯННО ПРОВЕРЯЮСЬ...

Моя бабушка умерла от рака. Теперь ужасно боюсь его! Все время проверяюсь, постоянно прислушиваюсь к себе. Можно ли избавиться от этой зависимости?

Е. И. Краснова, Смоленская обл.

На ранних стадиях онкологических заболеваний конкретных ощущений нет. Так что не стоит тратить запасы жизненных сил еще и на отрицательные эмоции. Что касается наследственности, то сегодня не доказано, что раковые клетки передаются по наследству. Есть мнение, что они присутствуют практически во всех живых организмах, но активизируются в стрессовых ситуациях, особенно при снижении иммунитета. Рак чаще встречается у пожилых людей. В народе говорят: «Дожил до своего рака». Чтобы уменьшить риск заболевания, перестаньте его бояться. Ведь стресс изматывает вас. Найдите другую причину для переживаний, например, пусть ваша душа болит за чужие несчастья.

МОЯ ПОДРУГА ВСЯ НА НЕРВАХ

Кудахчет по всякой ерунде. Как привести ее в чувство?

Л. Вагрина, Московская обл.

Судя по всему, у вашей подруги предрасположенность к стрессу. Все, что для нормального человека просто эмоции, для нее — болезненное переживание. Ваша подруга не доверяет ни себе, ни окружающему миру. Отовсюду ждет одни неприятности, с которыми отчаянно боится не справиться в одиночку. Поэтому для нее любой раздражитель — большой стресс. Медики объясняют такое состояние курением, злоупотреблением алкоголем, загрязнением окружающей среды, канцерогенами и токсинами. Все это влияет на работу клеток мозга, в буквальном смысле отравляя их. Так и возникает разлад в психике. С пагубными привычками надо бороться. От вредного окружения можно защититься. А вот от себя не убежишь. Да и не надо. Вашей подруге повезло — у нее есть вы, человек, который искренне заботится о ней. Как только она поймет, что в трудной ситуации может опереться на вас, ее душа перестанет метаться и освободится от страхов. Мир уже не будет казаться ей таким враждебным.

И. В. Нугаева, психолог, врач высшей категории

Ныряем в прорубь

НА ЧТО ГОТОВЫ ПОЙТИ РОССИЯНЕ, ЧТОБЫ ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ, НЕ ОБРАЩАЯСЬ К ВРАЧУ.

Моржевание. Плавание в ледяной воде. Купание в проруби — популярный у россиян способ укрепить иммунитет и избавиться от простудных заболеваний. Медики подтверждают, что занятие зимним плаванием закаляет организм. А многие моржи уверяют, что оно помогло им вылечиться от астмы, бронхита и даже рака на ранней стадии.

Известным пропагандистом закаливания ледяной водой был Порфирий Иванов, «бог моржей», бывший шахтер с образованием из четырех классов начальной школы, создавший уникальную систему достижения здоровья и бессмертия. Иванов принципиально никогда не обращался к врачам, зимой и летом ходил в одних трусах, обливался ледяной колодезной водой дважды в сутки. Вдохновившись его учением, некоторые родители начинают обливать холодной водой своих детей. Этого врачи делать категорически не советуют. Закаливаться нужно постепенно, начав с обтирания тела холодной водой, а потом уже переходить к обливанию и купанию. **На самом деле.** Моржевание чаще всего приводит к простатиту, импотенции у мужчин и заболеваниям детородных органов у женщин. Резкое переохлаждение вызывает серьезную нагрузку на сердце. Людям, страдающим от сердечно-сосудистых, бронхолегочных заболеваний и болезней щитовидной железы, зимнее плавание абсолютно противопоказано. Ни в коем случае нельзя заниматься моржеванием людям, страдающим болезнями, вызывающими внезапные приступы.

Не навреди

МОРЖЕВАНИЕ — СТРЕСС ДЛЯ ОРГАНИЗМА. ЛЮДЯМ С ДИАБЕТОМ, АРИТМИЕЙ, БОЛЬНЫМИ ПОЧКАМИ, ЖЕНЩИНАМ С ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ О ТАКОМ ВИДЕ ЗАКАЛИВАНИЯ ЛУЧШЕ ЗАБЫТЬ. У ГИПЕРТОНИКОВ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ ИНСУЛЬТ.

Что бы съесть?

МОРКОВЬ ТУШЁНАЯ

1 кг моркови, 2 ст. ложки любого масла, полстакана сметаны, 1 веточка свежей петрушки или укропа.

Морковь нарежьте соломкой или кружочками, положите в кастрюлю, влейте стакан воды. Добавьте 1 ст. ложку масла, посолите и тушите 30 минут. Когда вода выкипит, добавьте еще 1 ложку масла и томите, помешивая, на слабом огне. Перед подачей на стол положите в каждую порцию немного сметаны и посыпьте свежей зеленью.

ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНЬ С ЛУКОМ

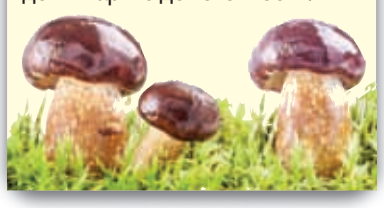
500 г печени, 100 г растительного масла, 200 г лука, 5-6 зубчиков чеснока, 2-3 ст. ложки мясного бульона, перец, соль, 1 веточка петрушки или укропа.

Печень нарежьте тонкими ломтиками, поперчите, посолите и обжарьте с обеих сторон. Лук нарежьте кольцами и обжарьте на масле. Давленый чеснок разотрите с солью и разведите с небольшим количеством бульона. Поджаренную печень на 3-4 минуты поставьте в духовку. Затем выложите на блюдо, посыпьте кольцами жареного лука и нашинкованной зеленью. Полейте чесночным соусом.

ГРЕЧКА С ГРИБАМИ

150 г белых грибов (можно опят или сыроежек), 1,5 стакана горячей воды, головка репчатого лука, 1/2 стакана гречневой крупы, 1 ст. ложка растительного масла.

Грибы промойте, проварите в кипящей воде 20 минут, остудите и нарежьте соломкой. Лук порежьте, смешайте с грибами и обжарьте на масле до образования румяной корочки, добавьте гречку и жарьте еще 2 минуты. Посолите, залейте горячей водой и варите до готовности.



Пригодится

От воспаления легких заварите 2 ст. ложки травы иван-чая 1 стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Улучшить слух поможет сок ясеня, собранный весной. Поставьте кастрюлю с соком на огонь и держите ухо над паром 10-15 минут. Также каждое утро промывайте этим соком неслышащее ухо.

При пониженном давлении и усталости измельчите 50 г корней родиолы розовой. Залейте 0,5 л водки и поставьте на 2 недели в темное место. Встряхните и процедите. Принимайте по 25 капель 2-3 раза в день. Курс — 2 недели.

Алкоголь и диабет — ***Не навреди***

Опасное сочетание

СПИРТНЫЕ НАПИТКИ СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ И МОГУТ ВЫЗВАТЬ ГИПОГЛИКЕМИЮ. ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

Спиртное действует как успокоительное и замедляет работу мозга, в состоянии опьянения больной не обращает внимания на первые признаки гипогликемии и вовремя не принимает необходимых мер.

Алкоголь способствует разрушению клеточных мембран, поэтому глюкоза проникает сразу в клетки, отчего ее содержание в составе крови резко падает. Человек при этом испытывает чувство сильнейшего голода, ему не удается его утолить даже при употреблении большого количества еды. Многие диабетики знают о вреде спиртного, но все равно не соблюдают меры предосторожности. В результате у них развивается гипогликемия. Обычно хватает 20 мл водки для резкого снижения сахара. С увеличением количества выпитого возрастает степень тяжести последствий. Нужно сказать, что спиртное более опасно при диабете 1 типа. Алкоголь диабетику категорически противопоказан:

* при повышенной склонности к гипогликемии;
* при наличии подагры;
* при недостаточности почечной деятельности и нефропатии диабетического характера;
* при хронической форме панкреатита может вызвать диабет вторичного характера;
* при повышенном содержании триглицеридов прием спиртного провоцирует сбои в процессе жирового обмена;
* при гепатите или циррозе печени, что встречается часто при диабете.

Особенно опасно возникновение отсроченной гипогликемии, когда патология возникает спустя 6-12 часов после приема спиртного. Остановить подобный приступ очень сложно. Гипогликемия может начаться после разового употребления алкоголя или если пить спиртные напитки на голодный желудок. Врачи рекомендуют при употреблении алкоголя обязательно поесть перед ночным сном и проконтролировать уровень сахара в крови.

Если у вас диабет и вы решили употребить алкоголь, обязательно проконсультируйтесь с врачом, как безопасно это сделать!

И. С. Ануфьев, эндокринолог, врач высшей категории

■ Отдых для души — тяжелый труд для печени.

■ Было бы здоровье, а способные его пропить всегда найдутся.

Кормим грудью и не болеем

Грудное вскармливание ребенка защищает кормящую женщину от диабета.

В исследовании, проведенном американскими учеными, приняли участие более 900 женщин, во время беременности страдавших от гестационного диабета (диабет беременных). У 15% женщин через 2 года после родов развился диабет II типа. Обнаружено, что каждая вторая из них не кормила ребенка грудью.

Сам себе диагност

■ ЕСЛИ РУКИ ХОЛОДНЫЕ — ЭТО ЯВНЫЙ ПРИЗНАК НАРУШЕНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, ЗНАЧИТ, ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ НИКОТИНОВОЙ КИСЛОТЫ.

■ ЕСЛИ ГОРЯЧИЕ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ПЕЧЕНЬ НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С ИНТОКСИКАЦИЕЙ ОРГАНИЗМА, КОТОРАЯ ВЫЗВАНА ОТРАВЛЕНИЕМ: АЛКОГОЛЕМ, ХИМИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ ИЛИ ЛЕКАРСТВАМИ.

Кофе и диабет

Запомните несколько правил

Не пейте кофе из автоматов. В нем содержатся небезопасные для здоровья диабетиков сахар, сухое молоко или сливки, растворимый шоколад.

Используйте молотые зерна. Растворимый порошок и гранулы в ходе обработки теряют большую часть полезных свойств.

Добавляйте только безопасные подсластители, которые вам рекомендовал доктор. При диабете II типа нужно отказаться от сливок, моро-женого. А вот корицу и кардамон добавляйте. Они ускоряют обмен веществ и способствуют снижению веса.

Попробуйте зеленый кофе. Он быстро расщепляет жиры и выводит их из организма. Это находка для людей, имеющих лишний вес.

P. S. Врачи не запрещают пить кофе диабетикам, если соблюдать меру. Даже если вы не чувствуете отрицательного действия кофе на себе, не злоупотребляйте им.

Восемь главных причин

Тянущие боли в ногах

Почти все люди описывают это состояние одинаково: тяжесть, отек, невозможность расслабиться в состоянии покоя, ноющая, иногда пульсирующая боль в нижних конечностях, которая усиливается вечером и ночью...

Все эти симптомы могут появляться после тяжелого рабочего дня, обычной усталости и как сигнал, предупреждающий о прогрессирующей болезни. Но для большинства людей тянущие боли в ногах — привычное дело. Поэтому они годами не обращают на них внимания, списывая это на усталость или чрезмерную физическую нагрузку. И все же лучше точно знать причину таких болей в ногах, с которыми может столкнуться каждый.

1 **Ишиас, или ущемление седалищного нерва.** Это самая частая причина тянущих болей в ногах. Когда седалищный нерв защемляется, начинается воспаление. Причиной ишиаса может быть межпозвоночная грыжа, стеноз поясничного отдела спинномозгового канала, синдром грушевидной мышцы, остеохондроз, травма или перелом таза, различные виды опухолей. Чаще всего ишиас возникает в возрасте 30-50 лет.

2 **Варикозное расширение вен.** Это тоже распространенная причина тянущих болей в ногах. Болезнь возникает из-за аномального расширения вен, по которым кровь поступает из нижних конечностей к сердцу. Это происходит из-за того, что клапаны внутри сосудов, пропускающие кровь только вверх и предотвращающие ее отток в обратном направлении, перестают работать или работают слабее обычного. При варикозе кровь в венах застаивается, образуя характерные сосудистые звездочки.

3 **Тромбофлебит.** Этой болезнью может обернуться обычный варикоз. При тромбофлебите кровь в воспаленных венах ног начинает сворачиваться, образуя кровяные сгустки, которые перекрывают естественный отток крови. Помимо тянущих болей в ногах, тромбофлебит может сопровождаться чувством жжения в венах и повышением температуры.

4 **Синдром беспокойных ног.** Человек жалуется на тянущие боли в ногах по ночам, чувство дискомфорта, ощущение жжения, покалывания и зуда. Этот синдром часто наблюдается во время беременности, а также у людей с почечной недостаточностью, травмами позвоночника, анемией и сахарным диабетом.

5 **Диабет.** Он также может сопровождаться хроническими болями в ногах. Чтобы их избежать, необходимо регулярно заниматься спортом, носить удобную обувь и каждый вечер делать массаж ног.

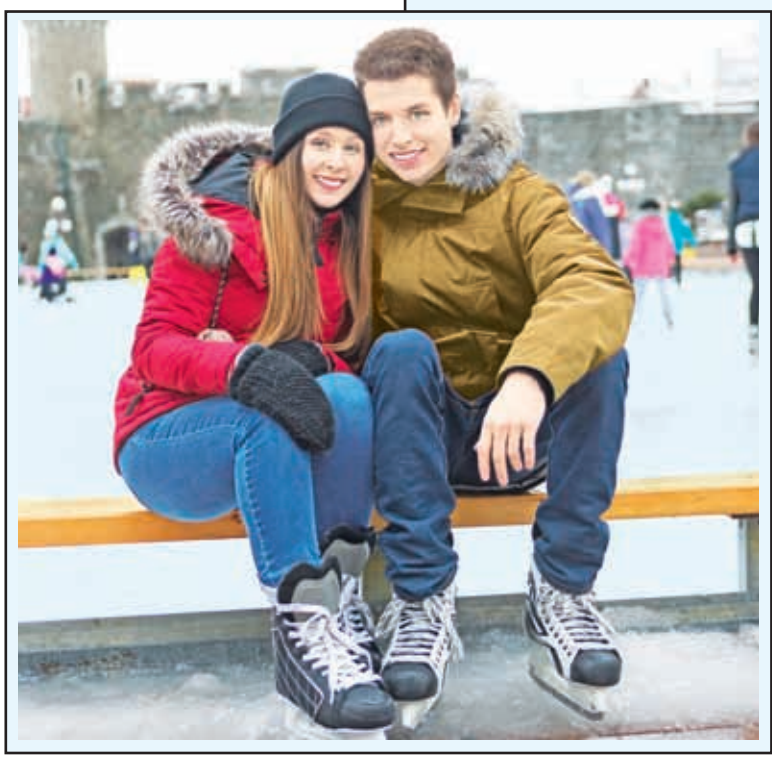
6 **Плоскостопие.** Частая причина тянущих болей в ногах. При нем мышечно-связочный аппарат стопы становится слабым, сама стопа как бы оседает, и ее амортизирующие функции ослабевают. Человек с плоскостопием быстрее устает, испытывает болевые ощущения в ногах и спине даже после небольшой физической нагрузки.

7 **Остеопороз.** При этом недуге происходит постепенное истощение костей. Это и есть причина тянущих болей в ногах, в том числе и по ночам. И еще случаются частые переломы, изменяется осанка, болит спина.

8 **Остеоартрит.** Он замыкает список причин тянущих болей в ногах. Человек, болеющий остеоартритом, испытывает не только боль в конечностях, но и в суставах. Становится трудно сгибать и разгибать ноги или руки. Остеоартрит вызывают дегенеративные изменения в суставах, то есть их естественное стирание и повреждение.

P. S. Если у вас или ваших родных возникли тянущие боли в ногах, которые не проходят, надо обратиться к врачу. Возможно, у вас какое-то хроническое заболевание, которое надо лечить и нельзя запускать.

Е. И. Волкова, терапевт, врач II категории



На приёме у остеопата

В НАШЕЙ СЕМЬЕ У ВСЕХ ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ

У кого-то сколиоз, у кого-то межпозвонковая грыжа. Есть ли шанс избежать этих заболеваний?

О. В. Тимофеева, Рязанская обл.

Действительно, остеохондроз, радикулит, искривления позвоночника передаются по наследству. Причем по женской линии. Если у бабушки была деформация позвоночника, то в 80% случаев эта же проблема будет и у мамы, и у дочери. Даже если заболевание еще не появилось, то предрасположенность к нему имеется. Обратите внимание на свой образ жизни. У вас должна быть достаточная физическая нагрузка, но не чрезмерная. Не поднимайте тяжестей, не носите тяжелые сумки. Нельзя поднимать предметы на прямых руках, делать повороты и наклоны с поднятием тяжестей. Регулярно делайте зарядку. Не переохлаждайтесь. И не стоит весь день находиться на ногах. Если выполнять эти простые советы, будете меньше обращаться к врачам.

ЭТО ХОНДРОЗ ИЛИ ГРЫЖА?

В последнее время стала часто болеть голова, появились боли в шее. Может, у меня остеохондроз или грыжа?

Т. Приходько, Германия

Может. У шейной грыжи много симптомов, которые очень похожи на другие заболевания: повышенное давление, онемение пальцев, простреливающие боли в руке. Бывает опоясывающая головная боль — так называемая корона. Иногда болят виски и область шеи, появляются сдавливающие боли. Часто люди списывают это на изменение погоды или на то, что, резко повернувшись, неловко встали...

ГОВОРЯТ, ПОМОГАЕТ ЗМЕИНЫЙ ЯД...

Говорят, что на ранней стадии межпозвонковую грыжу можно вылечить мазью на змеином яде. Так ли это?

Н. Шатрова, Ульяновская обл.

Мазь помогает, но не лечит. Если вы просто перетрудились, слегка воспаленную грыжу можно успокоить, устроив себе отдых или приняв болеутоляющие таблетки. А еще можно растереть больное место мазью. Но со временем от физической нагрузки грыжа увеличивается, и наступает момент, когда мазь уже не помогает. Тогда нужно обратиться к врачу.

И. Н. Сомов, остеопат, врач высшей категории

Из почты «Айболита»

НАЧАЛИ БОЛЕТЬ СУСТАВЫ

Бывало, уйду далеко на охоту, а возвращаюсь с сильной болью в ногах. Колени опухали. Ближе к 60 годам как-то один охотник посоветовал лечиться травой сабельника и показал, где растет. Оказалось, я всю жизнь ходил по ней и не подозревал о ее пользе! В аптеках продается спиртовая настойка сабельника, но у меня свой рецепт. Собираю траву поздней осенью, когда начинаются заморозки. Промываю ее, сушу, нарезаю длиной 2 см и насыпаю в 2-литровую стеклянную банку, не доходя двух пальцев до горлышка. Заливаю водкой или самогоном, плотно закрываю капроновой крышкой и настаиваю 1 месяц при комнатной температуре в темном месте, ежедневно встряхивая. Принимаю настойку по 20 капель 3 раза в день до еды. Курс — 1 месяц, затем делаю перерыв на 10 дней и продолжаю лечиться.

ТАКОЙ СУПЧИК БОЛЬ СНИМАЕТ

Для более эффективного результата одновременно с этим лечением запасаюсь свежей некрупной речной рыбой (окунь, ерш, елец, сорога, пескарь, мелкая щука, хариус, язь, ленок). Мою ее, удаляю внутренности, жабры (чешую оставляю). Пропускаю через мясорубку 300-350 г рыбы вместе с головой. В кастрюлю наливаю 1 л воды, после закипания выкладываю рыбный фарш и варю 40 минут на маленьком огне. Для вкуса добавляю картофелину, укроп, тмин, зубчик чеснока. Получается очень вкусная уха и «строительный материал» для суставов. Всю кастрюльку надо съесть в течение дня в 3 приема. Такую уху варю 2 раза в неделю, но можно и чаще — для профилактики. Когда боли пройдут, дозу регулируйте сами. Этим рецептом пользуюсь 17 лет, и суставы меня не беспокоят. Он помог и многим моим друзьям — рыбакам и охотникам. До сих пор хожу на охоту и рыбалку. У меня на счету 8 медведей, а мелкому зверью нет счета! Это мой образ жизни и источник доходов и здоровья.

Очень полезное письмо

Уху варю 2 раза в неделю

Недавно мне исполнилось 77 лет. Природа наградила меня отличной памятью. Помню войну и постоянное чувство голода в детстве, сильные морозы до 40-55°С. В 10 лет уже был мужиком — зарабатывал на хлеб и одежду, с 14 лет уже валил зверя. А потом...

ОТ ОЖИРЕНИЯ ПЕЧЕНИ — ЖЕЛЧЬ МЕДВЕЖЬЯ

А пять лет назад во время диспансеризации обнаружили ожирение печени в начальной стадии. Вылечился медвежьей желчью. Высушивал ее вместе с желчным пузырем. «Мешочек» весил 40-50 г. Желчь в пузыре превращается в кристаллики. Она способна восстанавливать клетки печени, разрушает камни в желчных отделах, лечит цирроз на ранних стадиях. Я разводил в 1/2 стакана кипяченой воды один кристаллик желчи и выпивал 3 раза в день перед едой. Так лечился месяц. Исчезли тошнота и отрыжка. И еще готовлю настойку: высушенную желчь одного пузыря в оболочке заливаю 0,5 л спирта (40%), настаиваю не меньше 2 недель, но чем дольше, тем лучше. Разбавляю 3 капли настойки в 1/2 стакана кипяченой воды и выпиваю 2-3 раза в день за час до еды. При этом не ем жирную пищу и копчености. Так делаю каждый год для профилактики.

Н. Д. Мухаметчин, Красноярский край

У МЕНЯ НА СЧЕТУ 8 МЕДВЕДЕЙ, А МЕЛКОМУ ЗВЕРЬЮ НЕТ СЧЕТА! ЭТО МОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИСТОЧНИК ДОХОДОВ И ЗДОРОВЬЯ.

Сам себе доктор

■ СМЕШАЙТЕ 2 ЧАСТИ МЕДА, 1 ЧАСТЬ СОКА АЛОЭ И 3 ЧАСТИ ВОДКИ. ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ НА БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ.

■ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ ПОМОГАЮТ ТАКЖЕ КОМПРЕССЫ С СОБСТВЕННОЙ СВЕЖЕЙ МОЧОЙ.

Сабельник

Для тех, кому за...

Возрастная макулодистрофия

Эта глазная болезнь не случайно называется возрастной: ею страдают в основном пожилые люди. После 75 лет она встречается у каждого третьего человека.

ВИНОВАТА НЕ КАТАРАКТА

От нехватки микроэлементов в организме в первую очередь страдают клетки макулы — центральной части сетчатки. При этом человек не теряет зрение полностью, а видит по периферии. Однако читать, различать цвета, узнавать лица людей становится все труднее. Впрочем, такое возникает в запущенных случаях. Насторожиться нужно раньше, когда снижается острота зрения, ухудшается восприятие цветов, перед глазами появляются темные пятна. Все это — повод незамедлительно обратиться к офтальмологу. Увы, многие этого не делают. Врачам нередко приходится сталкиваться с такими ситуациями: у пожилого человека снижается зрение, он жалуется на это кому-то из знакомых и тот говорит: «У тебя катаракта, возраст такой». Человек начинает ждать, пока катаракта «созреет», и приходит к доктору, когда почти ничего не видит. А никакой катаракты не было, симптомы давала макулодистрофия, которая на момент обращения запущена так, что ситуацию уже не поправить. Между тем на ранних этапах заболевание поддается лечению.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ С СЕТЧАТКОЙ

* Не соблюдайте строгих диет, питайтесь полноценно. В рационе обязательно должно быть много витаминов и антиоксидантов. Лютеин, очень важный для зрения микроэлемент, содержится в кукурузе, облепихе, апельсинах, хурме, яичном желтке, тыкве, шпинате. Витамин Е ищите в растительных маслах — они обязательно должны быть в меню.

* Держите под контролем артериальное давление и уровень холестерина. Гипертония и атеросклероз ухудшают состояние сосудов, в результате чего нарушается микроциркуляция крови, и глаз недополучает необходимых ему питательных веществ. Кстати, то же самое происходит при ожирении и малоподвижном образе жизни.

* Откажитесь от сигарет, если курите. Курение — двойной удар по сетчатке. С одной стороны, оно приводит к спазму сосудов, уменьшает их эластичность, способствует развитию в них воспаления, а все это ухудшает доставку к глазу питательных веществ. С другой — вредная привычка сильно снижает защиту организма. Те антиоксиданты, которые могли бы пойти на восстановление зрительных клеток, расходуются на то, чтобы снизить вред от табачного дыма.

* Принимайте витамины — сегодня в аптеках их немало. Но при макулодистрофии важно, чтобы в их состав входили лютеин и зеаксантин. Достаточно принимать по одной капсуле в течение 3 месяцев, чтобы избежать заболевания или остановить его прогрессирование.

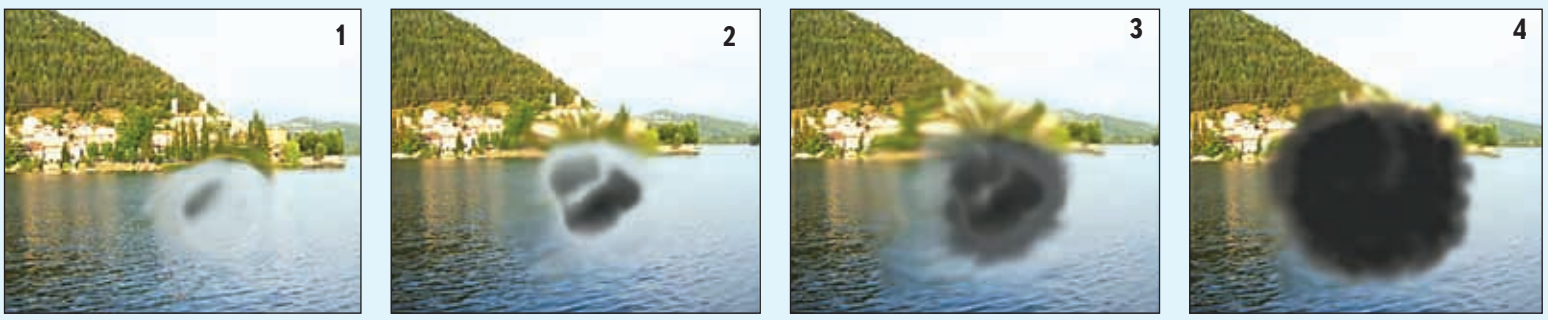
* Летом не злоупотребляйте загаром, по возможности реже бывайте на улице в жару (с 11 до 16 часов). Агрессивное летнее солнце, попадая на сетчатку, разрушает много зрительного пигмента. Это дополнительная нагрузка на глаза. Даже качественные солнцезащитные очки не спасают от солнца.

ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

Срочно обращайтесь к врачу, если вдруг с искажением стали видеть прямые линии. Например, смотрите на оконную раму и вам кажется, что она волнистая. Это признак особенно грозной отечной макулодистрофии, которая очень быстро приводит к потере зрения, зачастую счет идет на дни.

И. М. Ноткина, офтальмолог, врач высшей категории

ТАК НАЧИНАЕТСЯ МАКУЛОДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ



Целебные стихи

ОТ БАЗЕДОВОЙ БОЛЕЗНИ

При базедовой болезни
Есть уху всегда полезно.
Следует налим сварить
И бульон налима пить
По стакану в день два раза.
Результат придет не сразу —
Пить его придется долго
И ловить налимов в Волге.
Но учесть прошу вот это:
Он уходит в спячку летом.

ОТ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

Шейный остеохондроз
Доводил меня до слез,
Но спасло меня пшено.
Как мне нравится оно!
Кофемолка тоже делу
Измельченьем помогла.
Пшенка вылечила тело,
Медицина не смогла!
Порошок по ложке чайной
Трижды в день пила с водой
И забыла я о хвори давней.
Боль ушла. Настал покой.

«АЙБОЛИТ» ПОШЁЛ ПО КРУГУ

Шел я как-то по проспекту
И в киоске увидал
Интересную газету
«Айболит». И прочитал.
Пригласил прочесть подругу,
А она — своих друзей.
«Айболит» пошел по кругу
Исцелять больных людей.

P. S. Врачи говорят: чтобы мозг не дремал, надо его нагружать. Как? Разгадывать загадки, кроссворды, размышлять. А еще сочинять стихи.

В. Н. Карпова, Чебоксары

Сплю хорошо и вижу цветные сны

С бессонницей борюсь так: беру 50 г сушеных ягод и 3 ст. ложки сушеных цветков рябины красной, 1 ст. ложку травы душицы и 4 ст. ложки листьев мяты перечной. Все тщательно перемешиваю, пересыпаю в стеклянную банку и храню в темном месте. Чтобы приготовить целебный напиток, 1 ст. ложку сбора заливаю 1 стаканом кипятка, держу на маленьком огне 5 минут, охлаждаю и выпиваю перед сном. Сплю хорошо и вижу цветные сны.

P. S. На заготовку сырья уходит полгода: цветки срываю весной, плоды — осенью, но это того стоит.

В. Н. Карпова, Чебоксары, Чувашия

Ногтевой грибок надо долго лечить

Ногтевой грибок — это та еще гадость, но и на него есть управа. Он боится мази «Фундизол» (недорогая, стоит 100-120 рублей). Лечение, правда, долгое и нудное — 1-2 года! Мазь надо наносить на ноготь и кожу вокруг него 3 раза в день. Перед этим вымыть ноги в слабом растворе марганцовки. После нанесения мази нужно походить босиком 15-20 минут, пока лекарство не впитается. Затем надеть новые или прокипяченные носки. Постепенно необходимо состригать ногти, а ножницы после каждой процедуры дезинфицировать этой же мазью или в растворе марганцовки. Таз для мытья ног должен быть индивидуальным, ведь грибок заразен, его могут подхватить другие члены семьи. «Фундизол», терпение и гигиена спасут от грибка ногтей.

Л. Урсу, с. Ореховка, Ставропольский край

А мне нужны опилки, чтобы прогреть суставы

Когда я работала на лесопилке, мои коллеги носили домой опилки. Кому-то они были нужны, чтобы розы на зиму укрыть, кому-то — котику на туалет. А одна женщина, страдавшая от болей в суставах ног, раздобыла такой рецепт. Нужно 500 г свежих опилок любого хвойного дерева (сосны, ели, пихты) залить 1,5 л кипятка, настаивать 3 часа, укутав кастрюлю, затем массу слегка отжать и в горячем виде обложить больной сустав, сверху обмотав пленкой и утеплив шарфом. Ей этот рецепт очень помогал, снимал боль и отеки. Когда у моего мужа начались проблемы с суставами, я пошла на пилораму и попросила опилки. Делала мужу такие же компрессы, и после них ему становилось легче.

И. Кобрисева, Московская обл.

Агрессия у пожилых

ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМИ, ЖЕСТОКИМИ И ЗЛЫМИ?

Дело не в характере

Чаще всего такое случается с людьми, которые и в молодости не отличались спокойным нравом: были властными, категоричными. По мере старения многие черты характера заостряются и утрируются. Например, был человек несдержанным — стал агрессивным, был обидчивым — теперь готов бороться со всем миром. Хотя дело не только в плохом характере.

Делайте скидку на возраст

Агрессивность может быть защитной реакцией на что-то. Надо разобраться на что. К тому же пожилые люди ранимы и чувствительны, быстро утомляются. Громкие разговоры, резкие движения, какие-то фразы, показавшиеся обидными, могут вызвать у них ответную реакцию.

Иногда агрессивность развивается на фоне старческой деменции. В этом случае пожилой человек становится нервным, беспокойным, суетливым. Может злиться на всех и вся или же выбрать козла отпущения из родственников или соседей. И сколько бы ни пытались близкие его разубедить — бесполезно.

Если ситуация не зашла далеко

Постарайтесь найти подход к старику. Конечно, проще всего списать его выходки на возраст, но это еще больше осложнит ситуацию. Окружите старика заботой и вниманием: чаще звоните, приезжайте в гости — он обязательно «оттает». Ведь озлобленность часто вызвана чувством одиночества и ненужности.

Ю. Н. Немченко, психиатр

Пожар в желудке

Изжога появляется, когда содержимое желудка движется в обратном направлении и желудочный сок попадает в нижнюю часть пищевода. Нередко она преследует практически здоровых людей. Почему так происходит?

1 Постоянные перекусы на ходу, нередко в состоянии стресса, стали частью жизни людей. И стрессы, и нерегулярные приемы пищи плохо влияют на пищеварение, нарушают усвояемость и тем самым провоцируют изжогу.

P. S. Не совмещайте работу с приемом пищи. Научитесь расслабляться во время еды. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Ешьте регулярно, но небольшими порциями. Не наедайтесь перед сном. Если изжога мешает вам уснуть, приподнимите на 15-20 см изголовье кровати.

От изжоги между приемами пищи медленно жуйте 5-6 зерен овса или ячменя до образования однородного комка. Слюну постепенно проглотите, а комок сплюньте.

2 Жирная, жареная, острая пища, консервированные продукты, всевозможные соусы и приправы, сладкая сдоба, газированные напитки, крепкий чай и кофе резко повышают кислотность желудочного сока, и как следствие — в желудке появляется сильное жжение.

P. S. Ограничьте в рационе пищу, которая может вызвать дискомфорт в желудочно-кишечном тракте. Пища должна быть богата клетчаткой (орехи, бобовые, зерновые культуры, фрукты и овощи) и белком (нежирные рыба, птица). Полезна для желудка щелочная минеральная вода, например боржоми.

3 Алкоголь и курение провоцируют повышение кислотности желудочного содержимого. И еще алкоголь и никотин разъедают стенки желудка и двенадцатиперстной кишки, провоцируя гастрит и язву.

P. S. Если не можете отказаться от алкоголя и сигарет, хотя бы не курите на голодный желудок. А употребляя спиртные напитки, не забывайте о еде. Пища должна быть сытной и калорийной — сыр, мясо, сельдь, семга.

4 Тот, кто сразу после еды начинает сбрасывать калории, — качать пресс, делать наклоны, работать в огороде, и тот, кто не прочь сразу же прилечь после приема пищи, могут страдать изжогой. Подъем тяжестей после еды, любое физическое перенапряжение и долгое нахождение в сидячем или лежачем положении повышает давление в брюшной полости. Это вызывает обратный заброс желудочного сока в пищевод.

P. S. Идеально после еды — приятная неторопливая прогулка в течение часа. И еще на работе и дома старайтесь не носить тесную одежду, которая стягивает талию и живот, провоцируя повышение давления в брюшной полости.

5 Бесконтрольное употребление различных лекарств сильно повреждает слизистую оболочку пищевода и провоцирует приступы изжоги.

P. S. От изжоги принимают разные лекарства. Лучше всего помогают «Алмагель», «Фосфалюгель», «Маалокс», «Гастал». Они уменьшают кислотность желудочного сока. Если изжога беспокоит чаще трех раз в неделю, при этом вы испытываете тошноту, сухость во рту, затруднение при глотании, обратитесь к врачу. Такие огненные атаки могут быть симптомом серьезного гастроэнтерологического заболевания: гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, диафрагмальной грыжи. В таких случаях необходимо бороться с основным заболеванием, иначе от изжоги не избавиться.

В. Е. Яценко, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Сам себе доктор

При язве двенадцатиперстной кишки взбейте белок свежего яйца с 1 чайн. ложкой сахарной пудры и 1 ст. ложкой растительного масла. Принимайте смесь натощак по 1 ст. ложке в течение 10 дней.

■ ДЛЯ ПРИМОЧЕК И СИДЯЧИХ 10-МИНУТНЫХ ВАНН ПРИ ГЕМОРРОЕ 2 СТ. ЛОЖКИ КРОВОХЛЕБКИ КИПЯТЯТ 30 МИНУТ В 1 Л ВОДЫ.

■ 2-3 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ КРОВОХЛЕБКИ ОБВАРИВАЮТ КИПЯТКОМ, ЗАВОРАЧИВАЮТ В МАРЛЮ И ПРИКЛАДЫВАЮТ ДЛЯ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ.

У меня грыжа пищеводного отверстия диафрагмы

Чем опасно это заболевание? Неужели придется делать операцию?

И. Н. Тихонов, Саратовская обл.

В мышечной перегородке, отделяющей грудную полость от брюшной (диафрагма), имеется отверстие для пищевода. Смещение брюшного фрагмента пищевода, части желудка, петель кишечника, а также селезенки формирует грыжу. При этом кислота из желудка может попадать в нижний отдел пищевода, клетки которого не защищены от кислотного содержимого, — это вызывает изжогу, отрыжку и даже язвенные поражения. Причины возникновения такой грыжи: избыточный вес, переедание, стрессы, подъем тяжестей, сутулость, рвота, вредные привычки. Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы может проявляться изжогой, упорной икотой, нарушением глотания, рвотой с примесью крови, одышкой, сердцебиением. Лечение консервативное. Нужно соблюдать ряд простых правил: не переедать и не ложиться после еды, спать на 2-3 подушках, преимущественно на правом боку, исключить горячую и холодную пищу, соленья, маринады и газированные напитки, избегать наклонов вперед, особенно после еды, не поднимать тяжести. К хирургическому лечению надо прибегать только в случае осложнений — кровотечения, ущемления грыжи, язвы и резкого сужения пищевода.

И. Н. Никанорова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

На приёме у гастроэнтеролога

Что можно есть при раке желудка и что нельзя?

Дедушке 72 года. Недавно поставили диагноз рак желудка. Готовится к курсу химиотерапии. Мы уже не даем ему многие из любимых блюд. Хотелось бы знать, что можно ему есть, а что нельзя?

Елизавета, Мурманская обл.

Вы не уточнили стадию заболевания. Ведь на разных стадиях питание раковых больных разное. Но для онкобольных есть общие рекомендации по диете. Подбирать блюда надо так, чтобы максимально снизить кислотность желудочного сока. Перерывы между приемами пищи должны быть небольшими. Еду готовьте на пару или варите ее. Категорически запрещены жареные, острые, соленые, копченые блюда, а также жирное мясо, алкоголь, газированные напитки, острые соусы, приправы. В рацион больного полезно включать растительную и белковую пищу: нежирный творог, вареную рыбу, брокколи, мягкие фрукты (кроме цитрусовых), каши, легкие супы, яйца всмятку, ягодные компоты.

Звери как люди

Кто как спит

ЧЕЛОВЕК, У КОТОРОГО ЕСТЬ КОШКА ИЛИ ДРУГОЕ ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ, НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОДИНОКИМ.

Цифры и факты

■ ЯЗВОЙ ЖЕЛУДКА ЧАЩЕ СТРАДАЮТ МУЖЧИНЫ ОТ 20 ДО 50 ЛЕТ.

■ НА ОДНУ ТРЕТЬ МОЖЕТ СОКРАТИТЬСЯ ВМЕСТИМОСТЬ ЖЕЛУДКА ВСЕГО ЗА МЕСЯЦ СТРОГОЙ ДИЕТЫ.

■ 500 МЛ — ОБЪЁМ ПУСТОГО ЖЕЛУДКА. ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ ЖЕЛУДОК ОБЫЧНО РАСТЯГИВАЕТСЯ ДО ОДНОГО ЛИТРА, НО МОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬСЯ И ДО ЧЕТЫРЕХ.

Доверяй, но проверяй

ДИАГНОЗ, КОТОРЫЙ СТАВИТ ВРАЧ НА ПЕРВОМ ПРИЕМЕ, ВЕРЕН ЛИШЬ В 12% СЛУЧАЕВ.

Во всех остальных после дообследования находят или совершенно другую болезнь, или приходится уточнять назначенное лечение, или исключить ненужные лекарства. Что делать? Идти к другому врачу. Дополнительная консультация снижает вероятность ошибки диагностики. По данным исследования, из-за ошибочно поставленного диагноза как минимум один пациент из пяти лечится неправильно. К сожалению, страховые организации не дают возможности своим пациентам наблюдаться сразу у нескольких врачей одного и того же профиля. Человека прикрепляют к одному терапевту. В результате не исключены ошибки диагностики, задержка с назначением правильного лечения и осложнения. Ежегодно только в США от этих ошибок страдают 1,3 миллиона больных, и более 350 из них умирают. По всему миру каждый год на исправление таких последствий тратится около 42 миллиардов долларов. Ошибки могут допускать и медицинские работники, и сами пациенты. Это может быть не то лекарство, неправильное время приема, неверная дозировка или ошибка фармацевтов.

Актуально

Как правильно кататься на ватрушке

■ Садиться надо только задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги — на другом.

■ На живот ложиться ни в коем случае нельзя!

■ Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки.

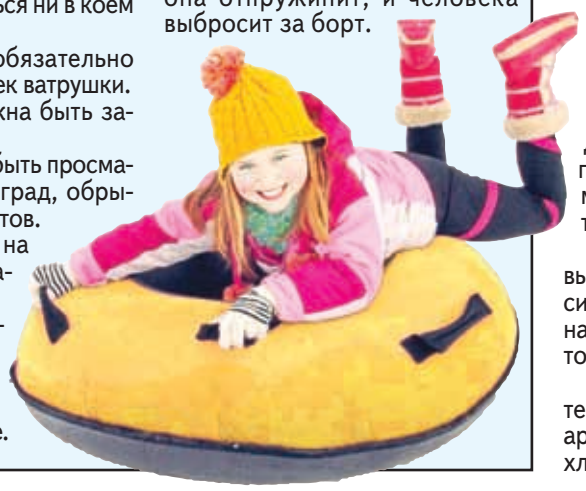
■ Голова не должна быть запрокинута назад.

■ Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов.

■ Кататься лучше на склоне, не превышающем 20°.

■ Садиться желательно по одному. Если с ребенком, то одной рукой крепко прижимать его к себе.

■ Как подобрать ватрушку. Для детей подходит диаметром от 70 до 95 см, для взрослых — от 100 до 125 см. В ватрушку нужно погружаться как в капсулу. Чтобы ноги были на весу, а не болтались рядом с землей. Иначе при торможении или на высокой кочке их можно травмировать. Чем больше ватрушка, тем лучше. Нельзя привязывать ватрушку к автомобилю или снегоходу. При первом же торможении она отпружинит, и человека выбросит за борт.



СТРАШНО ОТПРАВЛЯТЬ РЕБЕНКА К БАБУШКЕ — СПЛОШНАЯ УТЕЧКА ИНФОРМАЦИИ.

Совсем маленький

● Чтобы уменьшить колики у ребенка, постарайтесь не есть продукты, которые вызывают брожение. Это молоко, шоколад, виноград, бананы, лук, капуста, бобовые. Молоко можно заменить кисломолочными продуктами. Если кормите ребенка из бутылочки, следите, чтобы малыш не заглатывал воздух.

● В 4 месяца кроха еще не может сомкнуть губы на ложке, и пища выталкивается изо рта сосательными движениями губ и языка. Ведь до сих пор малыш умел только сосать жидкость! Возьмите немного пюре на кончике ложки, осторожно положите на середину языка крохи — тогда ему будет легче его проглотить.

● Если хотите, чтобы грудного молока было больше, пейте почаще теплые напитки. Подойдут и травяные чаи для лактации. В сезон ешьте арбуз. Полезна для лактации кукурузная каша, вареная кукуруза или хлеб с добавлением кукурузной крупы.

Знаете ли вы, что...

РЕАКЦИЯ НА СМЕХ СВЯЗАНА С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ

Детей, склонных к психическому заболеванию, можно выявить по отсутствию реакции на смех окружающих. К такому выводу пришли ученые из Великобритании. Мальчикам в возрасте 11-16 лет давали прослушать аудиозаписи искреннего смеха, наигранного смеха и скорбного плача. Дети с подозрением на отклонения в психике слабо присоединялись к смеху окружающих. Более того, смех, а также страдания другого человека, проявления любви и заботы могут спровоцировать у них агрессию.

УСПЕХИ В ШКОЛЕ ЗАВИСЯТ ОТ ОЗЕЛЕНЕНИЯ

Ученые выяснили, что на интеллект деток влияет проживание вблизи водоемов и зеленых зон. В исследовании приняли участие 2,5 тысячи детей в возрасте 7-10 лет. Эксперимент показал, что ученики, которые проживали вдалеке от зеленых насаждений, обучались в школах значительно хуже тех малышей, которые жили рядом с зелеными зонами. Дети из «зеленых районов» больше чем на год превосходили своих одноклеток по развитию. Связано это с насыщением детского мозга чистым кислородом. Листва — естественный фильтр, который задерживает пыль и другие вредные для детского организма химические соединения.

ДЕКРЕТ — ТОЖЕ РАБОТА. ТОЛЬКО НАЧАЛЬНИКА ПРИХОДИТСЯ НА РУКАХ НОСИТЬ.

Намотай на ус — *Уникальная методика*

Мама лечит голосом

ДЛЯ БОЛЬНОГО МАЛЫША МАМА — ЛЕКАРСТВО ПОСИЛЬНЕЕ ТАБЛЕТОК, ПОРОШКОВ И МИКСТУР. ТАК СЧИТАЕТ ИЗВЕСТНЫЙ ПСИХОЛОГ БОРИС ЗИНОВЬЕВИЧ ДРАПКИН.

В чем суть такого лечения?

Между маленьким ребенком и его матерью существует очень тесная эмоциональная связь. Она закладывается чисто биологически, на стадиях беременности и кормления грудью. Голос матери становится чем-то вроде внутреннего голоса малыша, поэтому он действует на него гораздо сильнее любого психотерапевта. Мамин голос у маленького человека ассоциируется с любовью и чувством защищенности. Это своего рода психологическая плацента. Если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установку на счастье, здоровье, то все приходит в норму. Поэтому практически любая мать может стать целителем своего ребенка и «снять» с него не только обыкновенную простуду, но и гораздо более серьезное заболевание. Методика полезна даже здоровому ребенку. Фразы и выражения тщательно подобраны. Выучите их и каждый вечер говорите крохе. Дождитесь, пока он заснет, через 20-30 минут подойдите к кроватке малыша, убедитесь, что он спит. Слегка дотроньтесь до его ручки или головки и произносите очень медленно (сначала мысленно, а затем вслух) фразу за фразой.

Голос матери действует на малыша гораздо сильнее любого психотерапевта. Это своего рода психологическая плацента.

Говорите крохе о своей любви

Я тебя очень сильно люблю.

Ты — самое дорогое и родное, что у меня есть.

Ты моя родная частичка, родная кровинушка.

Я без тебя не могу жить.

Я и папа тебя сильно любим.

Ребенок будет физически здоров

Мысленно представляйте идеальный образ своего ребенка.

Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (моя девочка).

Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. (Эта фраза замечательно работает. У малоежек появляется хороший аппетит.)

У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. (Идет установка на отсечение всех психосоматических заболеваний: астмы, сердечных неврозов, дискинезии желчевыводящих путей...)

Ты легко и красиво двигаешься. (Отсекаются все двигательные нарушения.)

Ты закаленный ребенок, поэтому редко и мало болеешь.

Чтобы нервы малыша были в порядке

Ты спокойный мальчик (или девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, добрый, общительный.

Ты умный мальчик. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь.

У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. (Ограждаем от детских депрессий и психических нарушений.)

Ты хорошо спишь. (Эта установка очень быстро начинает действовать.) Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие, добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь.

У тебя хорошо и быстро развивается речь.

Для очищения от болезней

Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама называет проблемы ребенка конкретно.)

Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит). Я забираю и выбрасываю твои страшные сны.

Я забираю и выбрасываю всю твою плаксивость.

Я забираю и выбрасываю всю твою нелюбовь к еде.

И заключительная фраза на мажоре: я тебя очень-очень сильно люблю.

ГОВОРИТЕ ЭТИ СЛОВА ВАШИМ ДЕТИШКАМ, И ОНИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫРАСТУТ ЗДОРОВЫМИ, УМНЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ. НЕ ПЕРЕСТАВЛЯЙТЕ ФРАЗЫ МЕСТАМИ. САМОЕ ГЛАВНОЕ — ВСЕГДА ЗАКАНЧИВАТЬ ЗАВЕРЕНИЯМИ В БЕЗГРАНИЧНОЙ ЛЮБВИ.

Чай с ромашкой для детей

Готовить чай нужно перед употреблением.

■ Чай из ромашки можно давать детям для избавления от болей и колик в животике. Он наладит работу кишечника, предупредит развитие дисбактериоза.

■ При простудных заболеваниях благодаря своим антимикробным свойствам ромашка разжижает мокроту, помогая малышу откашляться. И еще она сбивает высокую температуру.

■ Ромашку рекомендуется применять при прорезывании зубов у детей. Ребенок успокаивается, спит по ночам. Для приготовления целебного чая залейте 1 чайн. ложку ромашки 1 л кипятка, настаивайте до остывания. Процедите и дайте ребенку выпить 1 чайн. ложку настоя.

■ Чай из ромашки помогает школьникам снизить психологические нагрузки, успокоиться после занятий.

Так держать!

Речь пойдет об очень деликатной женской проблеме, которую многие дамы склонны замалчивать, — недержании мочи. На вопросы читателей «Айболита» отвечает кандидат медицинских наук, уролог Александр Николаевич Качмазов.

— Недержание — это проблема пожилых дам?

— Недержание мочи может беспокоить женщину и в 30, и в 40 лет. Но чаще всего к врачу обращаются позже, в предклимактерический период и в более старшем возрасте.

— Что становится пусковым механизмом?

— Чаще всего роды. Плод при нормальных родах идет головой вперед и прижимает мочеиспускательный канал к лонным костям. В этот момент и происходит пусть небольшая, но травма соединительной ткани, окружающей уретру. Поясню: моча не может теряться, подтекать, если давление в мочеиспускательном канале выше, чем в мочевом пузыре, — такова норма. Но если во время родов эта зона травмируется, то позже может возникнуть недержание. Есть и другие причины: возрастные дисгормональные нарушения и гинекологические операции — удаление матки, яичников. Почти 15% женщин страдают недержанием мочи именно после удаления матки. От такой операции из-за различных заболеваний в любом возрасте не застрахована ни одна женщина. А бывает, что женщина ощущает частые позывы к мочеиспусканию и из-за гиперактивности мочевого пузыря. Существуют лекарства, способные подавить излишнюю активность мочевого пузыря, они улучшают качество жизни.

От недержания мочи народные лекари рекомендуют принимать настой черники — по 1/2 стакана 4 раза в день. Можно использовать и свежие, и сушеные ягоды.

— С подобной проблемой надо обращаться к урологу?

— Увы, многие к врачу не спешат. Предпочитают доморощенные способы: пьют меньше воды, прекращают заниматься спортом, отказываются от сексуальной близости. Ну и, конечно, пользуются прокладками. Одна, две, три, а когда уже и четыре не помогают — наконец «сдаются» урологу. Хотя кто-то и в этом случае не спешит, считая, что если не болит — значит, все нормально. Но никак не нормально!

— Можно ли заподозрить недержание, не обращаясь к врачу?

— Самый простой тест — прокладки. Если использовать их приходится ежедневно — это повод обратиться за консультацией к урологу. Возможно, нужна операция.

— Операция — самый эффективный способ остановить недержание?

— Да. Сегодня мы владеем малотравматичными методами хирургического лечения. Их эффективность приближается к 100%. Такие вмешательства можно выполнять даже амбулаторно. Под мочеиспускательный канал подводится синтетическая петля: она создает в нем необходимое давление. Причем осложнений при этом виде вмешательства минимум.

— Хорошо мужчинам — у них-то такого не бывает...

— У мужчин хватает своих проблем. Нарушения мочеиспускания появляются с возрастом у большинства: ослабление струи, частые позывы, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря. Все эти симптомы, как правило, связаны с доброкачественной гиперплазией простаты — аденомой. Они, конечно же, тоже повод для обращения к урологу.

Намотай на ус

Секс по расписанию приводит к импотенции

Многие пары заводят специальные календари и отмечают в них благоприятные для зачатия даты. Можно ли планировать секс так же, как беременность? Правильно ли это и к чему может привести такая практика?

По мнению специалистов, мужское здоровье от такого планирования может сильно пострадать. Каждый десятый мужчина, у которого секс проходит строго по расписанию, в итоге вообще отказывается от него. Мужчины в течение дня, когда ожидают этого сладкого часа, испытывают стресс. Это ожидание сильно снижает сексуальное желание и может привести к настоящей импотенции, хотя и временной.

Еще хуже дела обстоят у тех пар, а точнее у мужчин, которые на протяжении года пытаются по всем правилам, с календарем, зачать ребенка. Если мужчина долго находится в состоянии напряжения, у него могут появиться не только психические расстройства, но и снизиться уровень тестостерона, причем на продолжительное время, а в некоторых случаях и навсегда. А это уже эректильная дисфункция.

Поэтому сексом лучше всего заниматься с удовольствием, когда есть желание у обоих. А для лучшего и скорейшего результата старайтесь делать это регулярнее.

Статистика тоже говорит не в пользу секса по расписанию. Согласно ей, те пары, которые хотят завести детей и просто занимаются сексом не предохраняясь, 2-3 раза в неделю, намного быстрее добиваются своего, то есть становятся родителями, в отличие от тех пар, которые стараются все рассчитать по времени суток, календарям, луне...

На приёме у андролога

После приёма «Виагры» бросило в жар...

Мне скоро 56, женат вторым браком. Жена моложе на 22 года, но разница в возрасте не мешает, наоборот, с ней тоже чувствую себя молодым. Но полгода назад появилась неуверенность в себе. Все чаще бывают сбои. Сначала завожусь, появляется эрекция, а как доходит до дела — пропадает. Попробовал «Виагру». Сначала вроде сработала, но в следующий раз что-то пошло не так. Бросило в жар, дыхание участилось, пульс скакал, а эрекции не было. Может быть, «Виагра» мне противопоказана?

С., Московская обл.

Мужчинам, особенно в возрасте, перед приемом таблеток нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Дело в том, что действие большинства стимуляторов основано на содержащихся в них синтетических веществах. А они имеют побочные эффекты и несовместимы с алкоголем, жирными блюдами и (что особенно опасно!) лекарствами на основе нитратов. Таблетки усиливают приток крови к половому члену и перекрывают отток, за счет этого и усиливается эрекция. Но резкое перераспределение кровотока может сыграть с мужчиной злую шутку. Кровь может прилить к лицу, глазам (покраснение белков), может появиться головная боль, головокружение, дрожание пальцев. Бывает ухудшение зрения (расфокусировка, временная потеря цветовосприятия), расстройство желудка, диарея. И все это в лучшем случае — одновременно с желанной эрекцией, а в худшем — вместо нее. Сильно рискуют мужчины, страдающие гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями, принимающие нитроглицерин. Поэтому не рискуйте здоровьем, а сходите на консультацию.

С. В. Тубаев, уролог-андролог, врач высшей категории

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ ВЕДЕТ К РЕАЛЬНОМУ ГЕМОРРОЮ.

Для вас, мусью

■ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ВАНГА СОВЕТОВАЛА РАСТЕРЕТЬ В ПОРОШОК УГОЛЕК СГОРЕВШЕЙ ЛИПЫ, ЗАВАРИВАТЬ КАК КОФЕ И ПИТЬ 7 ДНЕЙ ПОДРЯД.

■ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТАТИТА ЗАЛЕЙТЕ 20 Г ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА СТАКАНОМ КИПЯТКА, ОХЛАДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ВОСПАЛИЛАСЬ ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА? ПРИНИМАЙТЕ СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ ПО 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Шалфей помогает при климаксе

Если незадолго перед сном выпивать по 1/2 стакана настоя шалфея (1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка), исчезнет ночная потливость. А если периодически пить с ним чай, то можно избавиться от тревожности, раздражительности, ухудшения памяти. Перед важным разговором или экзаменом тоже полезно выпить чай с шалфеем.

В. Л. Боброва, Ижевск

Мазь из лебеды и сала спасёт от мастопатии

Многие женщины страдают от такого заболевания, как мастопатия. Знаю хороший народный метод лечения, который поможет без оперативного вмешательства. Нарвите веточек, соцветий и листьев лебеды (около 1 кг). Промойте в холодной воде и высушите на хлопковом полотенце. Очистите от соли 0,5 кг соленого свиного сала. Лебеду и сало порежьте на мелкие кусочки и пропустите через мясорубку. Смесь хорошо размешайте. Все, лекарство готово. Храните его в холодильнике! Возьмите лист пергаментной бумаги такого размера, чтобы он покрывал молочные железы до подмышек. Намажьте на него тонким слоем мазь, предварительно подождав, пока она согреется. Наложите на грудь, плотно прижав бумагу. Сверху утеплите. Можно закрепить, надев бюстгальтер. Мазь меняйте 1 раз в сутки. Для этого обмойте грудь теплой водой с мылом, вытрите мягким полотенцем, снимите с бумаги остатки старой мази и нанесите новую порцию. Процедуру повторяйте до исчезновения затвердений.

О. Н. Новикова, Ижевск

Спайки в трубах

Ситуация

Мне поставили диагноз непроходимость маточных труб после хронического воспаления яичников, которым болела 5 лет назад. Я тогда пролечилась и забыла о болезни, но вот теперь она напомнила о себе самым подлым образом! Оказывается, еще тогда в трубах образовались спайки. Врач успокоил, объяснив, что у меня есть шансы стать мамой, надо лишь сделать операцию. Смогу ли я после этого родить ребенка?

Ю. Чудинова, Пермская обл.

Имеющиеся на сегодня методики позволяют достаточно успешно бороться с женским бесплодием. Эффективность лечения от 20 до 80% в зависимости от причины бесплодия и индивидуальности организма женщины. При непроходимости маточных труб беременность не наступает потому, что яйцеклетка лишена возможности попасть в полость матки, чтобы встретиться там со сперматозоидом. Суть микрохирургической операции по восстановлению проходимости маточных труб состоит в удалении склерозированных (закупоренных) участков и соединении здоровых частей ткани. Так восстанавливается проходимость маточных труб. Операция проводится под микроскопом с сильным увеличением. Хирурги используют специальный инструмент для микроманипуляций по соединению тканей и сосудов. После такой операции женщина готова к беременности.

А. М. Хасанова, акушер-гинеколог, врач II категории

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ЧЕМ СТАРШЕ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ БОЛЬШЕ У НЕГО ДРУЗЕЙ МЕДИКОВ.

ПОСЛЕ ТРАВМЫ НЕ ЧУВСТВУЮ НИ ЗАПАХОВ, НИ ВКУСА

У меня была черепно-мозговая травма, а именно — ушиб головного мозга, перелом основания черепа с гематомой в височной доле. Сознание не теряла, в коме не была. Три месяца просидела на больничном. Голова уже не болит, а вот запахов и вкуса не чувствую. Могу только различить сладкое, соленое и кислое. Врачи говорят, что все может восстановиться, а может, и нет. Мне 24 года. Может, у кого-то были такие случаи? Есть ли у меня надежда?

А. Кошкина, Мурманская обл.

ГЕРПЕС ВО РТУ НЕ ПРОХОДИТ

Полгода назад столкнулись с таким недугом, как герпесная ангина. Лечу ребенка с того момента, как пошел в детский сад. Были на приеме у трех педиатров. Но герпес во рту не проходит по сей день, лечение снимает все симптомы, но только на время. Кто с этим сталкивался? Чем лечились?

Марианна, Псковская обл.

В ГРУДИ ВСЁ ХРИПИТ И СВИСТИТ

Мне 20 лет. Три года назад заболела обструктивным бронхитом, а сейчас мой диагноз — бронхиальная астма. Постоянно принимаю лекарства, лежу в больнице. Сколько нервов и сил потрачено, а улучшений никаких. В последнее время вообще не могу нормально спать, просыпаюсь по 2-3 раза за ночь от приступов удушья, в груди все хрипит и свистит. От хронического недосыпания чувствую себя вялой и разбитой. Домой на 5-й этаж поднимаюсь еле-еле, как моя 60-летняя бабушка, с передышками и остановками. Прошу помощи у читателей, все-таки надеюсь, что вылечусь.

А. Хвостикова, Оренбургская обл.

КТО ВЫЛЕЧИЛ ХРОНИЧЕСКИЙ УРЕТРИТ?

Уже два года страдаю уретритом. В общем чувствую себя нормально, по гинекологии все анализы хорошие. Но по вечерам уснуть не могу, чувствую постоянный дискомфорт — кажется, что хочу в туалет. Только во сне ничего не беспокоит. Обезболивающие, даже внутримышечные, не помогают. Самое сложное, что причину болезни не могут найти. Чистые анализы и у меня, и у мужа. Врач говорит, что такого быть не может, но УЗИ показывает воспаление. Помогите! Кто вылечил хронический уретрит? Буду благодарна за любые советы.

Марина, Хабаровский край

ДУМАЮ ПЕРЕВЯЗАТЬ ТРУБЫ...

Мне 30 лет. Живу в Казахстане. Беременна 4-й раз. Старший сын родился в 2008 году (было кесарево сечение). Второй — в 2011 году (тоже была операция).Третью беременность в 2014 году прервали медикаментозно из-за врожденных пороков развития плода. Недавно узнала, что опять беременна (8-9 недель). Думаю перевязать трубы. Слышала, что после такой операции из-за нехватки женских половых гормонов женщина грубеет физически. Правда ли это? Кто делал такую операцию, что посоветуете?

Аида, Казахстан

В 30 ЛЕТ ДИАГНОЗ ОСТЕОПОРОЗ

В начале весны у меня сильно начало болеть правое плечо, а через несколько дней заболела еще и ключица, и тазобедренный сустав. После обследования поставили диагноз остеопороз. Мне 30 лет, планировала беременность, а получилось вот как... Принимаю «Кальцемин Адванс» 500 мг и «Альфа Д3» по 1 таблетке в день. Запихиваю в себя молочку, которую терпеть не могу, кунжут, рыбу. Жду результатов. Ночь для меня как страшный сон, спина болит невыносимо. Встаю, хожу по квартире, делаю разминку, снова ложусь, пытаюсь уснуть. Не высыпаюсь, чувствую себя плохо. Прошу читателей, у кого такая коварная болезнь, поделиться опытом. Порой друг от друга мы получаем больше информации, чем от врачей.

С. Богомолова, Пермь

***

Мы — семья инвалидов. Моя жена — инвалид I группы, она не ходит. У меня III группа. Родители умерли. Живем в деревне, хозяйства нет. Пенсия уходит на лечение жены. Обращаемся к читателям «Айболита» с просьбой о помощи. Нужны вещи для жены: платья, юбки, теплые вещи, зимняя куртка (размер 54), гамаши, обувь (размер 41). Также нуждаемся в постельном белье, шторах, полотенцах, мыле, шампуне, порошке, любых продуктах питания. Еще нужны мужские вещи (размер 50). Будем благодарны за любую помощь. Пишите по этому адресу: **Анжела Викторовна Полякова, ул. Полесская, 3, кв. 9, д. Верхнее Алябьево, Мценский р-н, Орловская обл., 303017, тел. 8-920-283-41-18**

***

Два года назад при покупке жилья меня обманули. В итоге остался и без жилья, и без денег. Для себя сделал вывод — никогда не обращаться к посредникам. Прошу отозваться читателей «Айболита» — жителей средней полосы России. Может, у кого-то есть ненужное жилье — домик, комната? Могу купить за небольшую сумму.

Алафар Назаров, пр-т Текстильщиков, 14, кв. 9, Кострома, 156000, тел. 8-950-242-91-90

Если бы только зуд мучил, а то ещё куча других болячек

Мне 77 лет, кожа на теле и раньше зудела из-за сухости. Но в последнее время все обострилось. Сначала чесались только руки и ноги, теперь еще живот и спина. Даже скорую вызвала потому, что чесалась до исступления. Уже кровь текла, а чесаться не могла остановиться. Скорая приехала. Посмотрела фельдшер на мои до царапин расчесанные ноги, спросила, что принимаю. Я ответила, что «Тавегил» в таблетках и мазях. Она руками развела и уехала... Если бы только зуд мучил, а то еще куча других болячек, среди них диабет. Плохо хожу, для меня лишний раз сходить куда-то — тяжкое испытание, поэтому в поликлинике бываю редко. Сыпи никакой нет, кожа чистая. Может, кто посоветует проверенное средство?

З. И. Черепова, Псковская обл.

Всю жизнь пытаюсь угодить матери, заслужить её похвалу

Мне было 6 лет, когда от сердечного приступа внезапно умер отец. Он был моим домашним защитником. Мама не давала покоя ни мне, ни ему. И умер-то отец после скандала на пустом месте. Ни на похоронах, ни после мама ни разу не подошла ко мне, чтобы пожалеть, поддержать... Страдаю от обиды на нее — в душе черный ком, и я не могу от него избавиться. Всю жизнь пытаюсь угодить матери, заслужить ее улыбку, похвалу. Но что бы ни сделала — все не то, все не так. Уберусь в доме — плохо, сделаю подарок — передарит. В ее глазах я недотепа, дура, брехло, уродка. Только и слышу мерзкие и язвительные шуточки, окрики, оскорбления. Каждый год в свой день рождения жду от мамы хоть одного теплого слова и не слышу. За всю жизнь я слова дурного матери не сказала. Только я знаю, какой злой, саркастичной, бездушной, наглой она может быть. Для других она сама доброта. Любому рабочему она поднесет рюмочку, любому посочувствует. Только не мне! Я с детства переживала — что со мной не так? Грызла ногти до крови, плакала от непонимания. Сейчас мне 24 года, до сих пор я задаю себе вопрос: что со мной не так?

Светлана, Московская обл.

Неужели навсегда так и останусь «пугливым пескарём»?

Я очень замкнутая девушка. Думала, что повзрослею и все пройдет, но нет... Недавно к нам издалека приехал в гости дядя, а я его так стеснялась, что не смогла даже рта открыть. А если буду встречаться с парнем? Как смогу обнять, поцеловать? Из-за стеснительности я постоянно копаюсь в себе, ищу причины и занимаюсь самоедством. Чувствую себя без вины виноватой. Неужели навсегда так и останусь «пугливым пескарем»? Обращаюсь к читателям «Айболита». Может, кто-то был похож на меня, а потом стал нормальным, как все?

Вероника, Приморский край

Крик души — *Обсудим?*

У мужа невроз или шизофрения?

СУПРУГ У МЕНЯ ЗАЦИКЛЕН НА СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. ВСЕ ВРЕМЯ ПРИСЛУШИВАЕТСЯ К СЕБЕ, ИЩЕТ СИМПТОМЫ.

Например, резко наклонился, хрустнула спина, больно. Все — муж буквально выпадает из жизни, ни о чем другом не думает, ищет симптомы, читает в Интернете информацию. Разумеется, скоро и диагноз готов: «У меня болезнь Бехтерева, это смертельно». Нервные срывы, панические атаки... Неделю продолжался кошмар, отвлечь его невозможно, все разговоры только об этом. Сделали снимок спины, компьютерную томограмму, сходили на консультацию к неврологу — выяснилось, что он здоров, все в пределах нормы.

О болезни Бехтерева тут же забыто, зато всплыла тема артериального давления. Ну есть у мужа небольшой лишний вес, давление, действительно, немного повышенное. На мой взгляд, надо наблюдаться у терапевта, принимать назначенные таблетки, вести более здоровый образ жизни. Но нет. Через пару дней муж заявил: «У меня сахарный диабет — я много пью». Отлежал во сне руку до мурашек — это, наверное, микроинсульт. Однократно повысилось давление до 180 мм рт. ст.: «Я не могу встать с дивана, у меня сейчас инсульт будет». Сходили к кардиологу, он посоветовал принимать таблетки и не употреблять алкоголь.

Мне кажется, что у мужа невроз, а может, и шизофрения. Он все время прислушивается к себе, ищет симптомы. И с ним постоянно происходит что-нибудь «ужасное, смертельно опасное». Борщевиком обжегся, остался след — «наверное, это саркома». Поел острого кетчупа, болит желудок — «у меня язва». Ежедневные, бесконечные жалобы. Я, конечно, поддерживаю, чем могу. Ищу все новых и новых врачей, записываю к ним на прием, потом пинками толкаю супруга в сторону поликлиники. Да-да, загнать его к докторам — проблема из проблем. Жалею, беседую, подбадриваю — и это муж любит больше всего, ценит, говорит, что только после разговора со мной ему становится легко.

Но иногда такое впечатление, что муж просто энергетический вампир. Физически чувствую, как он выпивает из меня энергию. Возможно, мистика ни при чем, просто меня выбивает из сил количество «жалельных» эмоций. Надоело чувствовать себя каменной стеной. В последнее время и у меня нервы расшатались. Его мрачное восприятие жизни стало меня угнетать. Муж никогда не радуется жизни. Если возникает хоть какая-нибудь мелкая бытовая трудность — все, его настроение отравлено. Хотя у нас нет серьезных проблем, обычные житейские пустяки.

Даже не знаю, хочу получить советы от читателей «Айболита» или просто мне важно выговориться. И все же буду благодарна, если кто-нибудь научит, как встряхнуть хронического ипохондрика.

Елена, Новгородская обл.

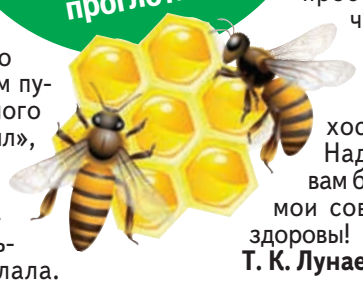
Спешим помочь

ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОМОГАЕТ ЗОНДИРОВАНИЕ

Для С. Л. Орешкиной из Тверской обл., автора письма «Можно ли исправить перегиб желчного?» («Айболит» №1 за 2018 г.).

У меня перегиб желчного пузыря с юности. Принимала «Аллахол», но от него постоянно тошнило. Потом выяснила, что все желчегонные препараты делятся на стимулирующие выделение желчи в самом пузыре (кстати, «Аллохол» из их числа) и препараты, которые желчь выводят из пузыря. От «Аллохола» мне было плохо, потому что своей желчи в желчном пузыре было много. Много лет пью курсами «Карсил», иногда «Галстену».

При обострении хронического панкреатита возьмите кусочек чистого прополиса размером с горошину и долго, тщательно пережевывайте. Потом проглотите.



Лучше всего помогает зондирование, которое проводят в больнице. Я два раза делала. Правда, процедура не очень приятная, но зато потом сразу становится легче.

С. П. Тишкина, Курск

ПОПРОБУЙТЕ СМАЗЫВАТЬ НОС ПЕРСИКОВЫМ МАСЛОМ

Для М. К. Ремарчук из Красноярского края, автора письма «Зимой сохнет в носу» («Айболит» №2 за 2018 г.).

Попробуйте смазывать слизистую носа персиковым маслом. Смочите в нем ватную палочку и смажьте нос изнутри — далеко лезть не надо. Слизистая носа так устроена, что все, что попало в нос, будет медленно, но верно продвигаться в носоглотку. Масло защитит слизистую от высыхания, размягчит сухие корки в носу (это они отрываются с кровью). Увлажняйте воздух в комнате. Можно смочить полотенца и развесить вокруг радиатора. Или купите увлажнитель воздуха. Можно несколько раз в день промывать нос морской водой. Если ее нет, то просто кипяченой или водой с прополисом. Одновременно такие процедуры — отличная профилактика простуды. Перечислила все, что мне помогает бороться с сухостью в носу. Надеюсь, что и вам будут полезны мои советы. Будьте здоровы!

Т. К. Лунаева, Армавир

СЕЙЧАС ИСПОЛЬЗУЮ «СУЛЬСЕНУ» РАЗ В НЕДЕЛЮ

Для И. С. Сойкиной из Башкортостана, автора письма «Голова чешется постоянно» («Айболит» №26 за 2017 г.).

Попробуйте «Сульсену» (стоит недорого). Волосы после нее шелковистые, мягкие. Я делаю так: мою голову шампунем, затем наношу пасту «Сульсена» на кожу головы, а на волосы — любую маску или бальзам. Держу 10-15 минут, смываю. Эффект был виден сразу после первого применения. Зуд прекратился. До этого пробовала много чего, но это лучший вариант. Сейчас для профилактики использую эту пасту раз в неделю (в инструкции подробно написано, как пользоваться). Хочется, чтобы и вам помогло так же, как мне.

Маргарита, Мурманская обл.

ОТ ЗАПОРОВ ИЗБАВИТ НАСТОЙ ФИНИКОВ

Вечером залейте 5 фиников 0,5 л воды. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите в течение 15 минут. Оставьте на ночь настаиваться. Утром выпейте настой, съешьте финики, предварительно очистив кожуру. Через 30 минут можно завтракать. Курс лечения — 1 неделя. Затем нужно сделать перерыв на 5 дней и опять пролечиться в течение недели.

Г. Б. Гендельман, Лиски, Воронежская обл.

Приютим

Приглашаю на постоянное местожительство одинокую, порядочную женщину, у которой нет своего жилья.

Александра, Ставропольский край, тел. 8-961-493-70-57

***

Мне под 80 лет, инвалид I группы, вдова уже 2 года, живу одна. Хожу с палочкой. Живу в 3-комнатной квартире, есть приусадебный участок. В доме есть все необходимое. Нужна помощница по хозяйству. Может, кто нуждается в жилье? Приезжайте!

Людмила Степановна, Красноярский край, тел. 8-908-217-97-65

***

Могу приютить одинокую женщину до 60 лет, нормальной внешности и поведения. Подробности по телефону.

Николай, Ставропольский край, тел. 8-962-740-72-81

***

Для проживания приглашаю порядочного мужчину-помощника пенсионного возраста, без плохого прошлого.

Без подписи, Ставропольский край, тел. 8-906-489-36-39

Болезнь излечима, и радует, что есть свет в конце туннеля

Для Татьяны из Самарской обл., автора письма «Прошу поделиться любыми знаниями о неврозах» («Айболит» №19 за 2017 г.).

Татьяна, вы сами пишете, что этот недуг неприятный и коварный. И это очень мягко сказано. Тяжелейшее испытание для человека — пройти через него и выдержать этот ад. Порой все кажется невыносимым. Про это заболевание в письме, конечно, не напишешь, но постараюсь. Я прошла через эти круги ада и сейчас, с Божьей помощью, выбираюсь. Вот чем могу поделиться на сегодняшний день.

* Болезнь излечима, и радует, что есть свет в конце туннеля.

* Самому больному нужно заниматься своим лечением при помощи аутогенной тренировки. Суть ее в том, чтобы отрицательные мысли, которые живут в сознании больного, заменить на положительные. Для этого нужно разобраться в сути болезни, понять ее истоки, чтобы не поддаваться паническим атакам.

* Советую найти информацию о человеческой вибрации — энергии, которую вы передаете и которую притягиваете к себе. Эта информация поможет ответить на вопрос, откуда берутся навязчивые мысли и что с этим делать.

* В Нижнем Новгороде есть психотерапевт Ян Генрихович Голанд (ему 82 года), который излечил очень много больных. Все сеансы он снимает на камеру. У него есть свой сайт. На его страничке в Сети больные, которые излечились, рассказывают о себе и своем опыте. Я была у этого психотерапевта, записала на телефон аутогенную тренировку, поняла ее смысл. Расслабляются мышцы тела, и в это время произносится мотивированная команда, то есть те хорошие мысли, которые человек хочет внедрить в свое сознание. Тем самым уничтожаются отрицательные мысли , которые мучают человека.

Вот книги, которые помогают преодолеть неврозы: «Я — это я, или Как стать счастливым» (Максуэлл Мольц), «Аутогенная тренировка» (Ханнек Линдеман), и еще название одной книги не помню, автор Эмиль Куэ. К сожалению, всего не описать. В первую очередь зайдите на страничку к психотерапевту Голанду. Вам сразу станет легче, и появится надежда. Нужно только заниматься этим вопросом. Успешного лечения вашему родственнику и скорейшего выздоровления. И вам побольше радости и отличного настроения. Пусть поможет Господь и Пресвятая Богородица!

З. Н. Иванова, Новочебоксарск, Чувашия

Сам себе доктор

Луковый джем выведет песок из почек

Для Н. Р. Пустовалова из Кемеровской обл., автора письма «Как справляться с почечной коликой?» («Айболит» №1 за 2018 г.).

Приступы почечных колик мучили меня несколько последних лет. Помог рецепт одной моей знакомой, которая до пенсии работала врачом. Во время лечения этим волшебным лекарством я видела, как с мочой выходит песок. И вот уже 2 года почки меня не беспокоят. Лекарство готовила так: очистила 2 кг лука, мелко порезала (можно натереть на крупной терке) и смешала с 2 кг сахара. Томила 2 часа на медленном огне, помешивая, чтобы не пригорело. Получилось 2-2,5 л янтарной массы, что-то вроде джема. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, запивая водой. Лечилась так 3 недели. Варенье хранила в холодильнике. Лечилась с удовольствием, лекарство очень вкусное. Уже через неделю с мочой станут выходить песочек и мелкие темные камешки. Даже если будут боли, прием лекарства не прекращайте — так крошатся камни в почках. Такое лечение для профилактики нужно повторять каждые 3 года.

Н. Н. Никанорова, Архангельская обл.

ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ ОСИПШИЙ ГОЛОС, ТЩАТЕЛЬНО РАЗМЕШАЙТЕ 2 ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКА, 50 Г МЕДА И 30 Г КОНЬЯКА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

Катаракту бабушка извела ржаным хлебом

Для Тамары Сергеевны из Тамбовской обл., автора письма «Из-за приема гормонов появилась катаракта» («Айболит» №1 за 2018 г.).

Моя бабушка всю жизнь прожила в Смоленской области. Выучиться на врача не смогла, но народную медицину знала отлично и многим помогала. Вот как она лечила катаракту. Пекла ржаной хлеб и, пока он горячий, сверху вырезала в нем небольшую дырку и вворачивала в нее стакан кверху дном. Он внутри запотевал, образовывались капли, и бабушка закапывала по 1-2 капле в больной глаз каждый день. Катаракта постепенно исчезала.

От экземы и разных кожных болезней бабушка промывала холодной водой листья березы и сушила их в тени. Затем в стеклянную посуду клала слой сливочного масла в 1 см, сверху такой же слой листьев березы. Потом снова слой масла, слой листьев, опять масло. Закрывала посуду крышкой и замазывала ее жидким тестом. Ставила на водяную баню на сутки в таком режиме: 2 часа греется, 2 часа остывает. Затем отжимала в банку состав через марлю, закрывала крышкой. Хранила в холодильнике. Обрабатывала мазью больные места. Бабушка говорила, что листья березы особенно целебны, если собрать их до середины июля (до Петрова дня).

Н. Первачева, Смоленская обл.

О складках на языке

Советы терапевта

Для Юлии из Республики Бурятия, автора письма «Слышала, что трещины на языке появляются, когда больны внутренние органы» («Айболит» №3 за 2017 г.).

Складчатый язык — это не заболевание, а врожденная особенность. Причину этого явления пока не выяснили. Известно, что складки появляются за счет увеличения мускулатуры. При этом язык несколько увеличен, возле проходящей по средней линии глубокой борозды заметны дополнительные бороздки и складки. Их может быть много или одна. Располагаться могут в определенном порядке, чаще продольно или беспорядочно. Складки делят язык на отдельные дольки или сегменты, похожие на извилины мозга. Если они небольшие, человек не испытывает неприятных ощущений, не нарушаются вкус, жевательная и речевая функции. Когда же складки слишком развиты, язык даже не помещается в полости рта, и человек вынужден чуть размыкать зубы. В этих редких случаях затрудняются речь, жевание. Старайтесь не травмировать язык. Соблюдайте гигиену полости рта, своевременно лечите зубы, если носите зубные протезы, тщательно следите за ними. Слизистую полости рта раздражает длительное употребление кислой, острой или очень горячей пищи, а также курение и алкоголь. Язык сильно повреждается, а бороздки между складками засоряются, если человек любит щелкать семечки.

А. И. Искандерова, терапевт, врач высшей категории

Всего одна конфетка...

Прежде чем побаловать себя чем-нибудь вкусным и вредным, подумайте, как придется отрабатывать лишние калории. Подсказка перед вами.

ЧТО СЪЕЛИ	СЖИГАЕМ КАЛОРИИ
Конфета карамель, 20 ккал	Занимаемся гимнастикой 10 минут
Яблоко средней величины, 60 ккал	Плаваем 10 минут
Два куска пиццы «Пепперони», 690 ккал	Играем в бадминтон 20 минут
Бутерброд с сыром без масла, 150 ккал	Играем в теннис 25 минут
Порция вареников с творогом, без сметаны, 235 ккал	Бегаем трусцой 35 минут
Порция мороженого со сливками, 420 ккал	Убираем снег 60 минут
ЧТО ВЫПИЛИ	**СЖИГАЕМ КАЛОРИИ**
Бутылка красного вина, 550 ккал	Бегаем на лыжах 70 минут
Стакан кофе со взбитыми сливками, 500 ккал	Занимаемся пилатесом 170 минут
Чай с сахаром, 45 ккал	Поднимаемся по лестнице вверх 159 минут
Молочный коктейль, 780 ккал	Прыгаем со скакалкой 78 минут

Про свёклу

■ ВО ВРЕМЕНА АНТИЧНОСТИ СВЕКЛУ СЧИТАЛИ АФРОДИЗИАКОМ, И НЕ ЗРЯ. ОНА БОГАТА БОРОМ, КОТОРЫЙ НЕОБХОДИМ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ.

■ БЛЮДАМИ ИЗ НЕЕ УКРАШАЛИ СТОЛЫ БОГАТЫХ И ЗНАТНЫХ ЛЮДЕЙ.

■ ЧЕМ ЯРЧЕ МЯКОТЬ СВЕКЛЫ, ТЕМ БОЛЬШЕ В НЕЙ ВИТАМИНА С И МИНЕРАЛЬНЫХ СОЛЕЙ.

■ В СВЕКЛЕ ЕСТЬ ОРГАНИЧЕСКОЕ ВЕЩЕСТВО БЕТАНИН, КОТОРЫЙ ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗВИТИЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ.

Избавиться от зоба помогли сухофрукты

Хочу рассказать, как я вылечила зоб. Помогло мне в этом эффективное народное средство. Купила по 300 г кураги, изюма (темного, без косточек), чернослива, очищенных грецких орехов и литровую банку темного гречишного меда (сказали, что он лучше помогает). Промытые сухофрукты сложила в 3-литровую эмалированную кастрюлю, залила медом, хорошо перемешала, накрыла крышкой и дала настояться при комнатной температуре 3 дня. Принимала такое снадобье натощак по 1 ст. ложке 1 раз в день, иногда — утром, за полчаса до завтрака, или вечером, за полчаса до сна, но обязательно через полчаса после еды. Уже через месяц почувствовала себя лучше — пропало чувство удушья, наладился сон, появились сила и жизненная энергия. Вкусное лекарство я принимала 1,5 месяца, и вот уже 5 лет как все в порядке.

И. В. Гаджиева, Татарстан

На язву нашла управу

С помощью этого рецепта я вылечила язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Смешала по 1/2 стакана соков алоэ (3-5-летнего), свеклы, моркови, лука и черной редьки. Добавила по 100 г несоленого сливочного масла, меда и кагора и все тщательно размешала. Посуду закрыла крышкой, замазала тестом и на 2 дня поставила в темное место (можно у батареи). Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Лечилась 2 недели, после чего боли прошли, язва зарубцевалась.

И. Н. Громова, Астраханская обл.

Намотай на ус

Химиотерапия способствует снижению аппетита. Больной быстро теряет мышечную массу. Это приводит к усталости, ухудшению качества жизни и затрудняет дальнейшее лечение. Ученые предполагают, что рыбий жир (по 2,2 г эйкозапентаеновой кислоты в день) поможет избежать таких неприятностей. Пациенты, не принимающие при химиотерапии рыбий жир, потеряли в среднем 2,3 кг в месяц. В то время как те, которые принимали рыбий жир, сохранили свой вес. Рыбий жир безопасен, нетоксичен и не имеет побочных эффектов. Он полезен для больных раком и хроническими заболеваниями, связанными с потерей аппетита, а также для пожилых людей.

Рецепты народной медицины

Корки граната помогут при ожогах

При ожоге важно устранить воспаление и ускорить заживление. Сначала ожог протрите соком граната, разбавленным водой (в соотношении 1:5). Потом присыпьте порошком из кожуры граната. Под повязкой из марли образуется корка, и восстановление тканей пойдет быстрее. Также для ран и ожогов используют спиртовую настойку корок граната. Сначала необходимо приготовить спиртовую вытяжку гранатовых корок: измельчите кожуру с одного плода, залейте 100 мл спирта 40%-ной крепости и настаивайте 1 неделю. Когда спиртовая вытяжка будет готова, смешайте ее с водой и глицерином в соотношении 1:1:1. Полученной эмульсией смазывайте ожоги несколько раз в день.

Советы диетолога

Три блина и с горячим чаем

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ БЛИНЫ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КАКИЕ ИЗ НИХ САМЫЕ БЕЗОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖЕЛУДКА.

С пылу с жару

Многие привыкли есть блины во время выпечки, не отходя от плиты. Но горячие лепешки есть нельзя. Лучше всего приготовить их с вечера, а утром немного подогреть. Блины с пылу с жару хуже перевариваются, а это плохо отражается на работе поджелудочной железы. Дайте блинам остыть и ешьте их теплыми или даже холодными. И еще: хоть тесто на блины и мягкое, но оно считается тяжелой пищей. Поэтому людям с желчнокаменной болезнью и обострением панкреатита не стоит их употреблять в пищу.

Есть секрет, который делает блины более легкими для пищеварения: положите в начинку ложку тертого хрена. Он усиливает выделение желудочного сока — перевариваются такие блины лучше.

Лучше с чаем, чем с кофе

Горячий чай и другие напитки в теплом виде облегчают переваривание. Исключение — кофе, который сам по себе тяжело усваивается, а вместе с блинами и подавно. В первой половине дня блины есть полезнее, чем во второй, а тем более на ночь. Легче всего усваиваются блины и оладьи, приготовленные из гречневой муки, а также блины с припеком.

Не больше трех

Когда лакомитесь блинами, не доводите до появления тяжести в желудке. В одном блине около 200 килокалорий. Взрослому человеку на один прием пищи нужно 600-700 килокалорий. Поэтому за один раз съедайте не больше трех блинов.

С капустой и творогом

Блины можно есть с чем угодно — со сладким, соленым, острым. Начинка может быть любой. Меньше всего мешают пищеварению блины с капустой и творогом. А больше всего проблем возникает, если есть их с икрой или с салом. Также трудно перевариваются блины с мясом и с медом. Легче — с нежирной сметаной и маслом. Если хочется поесть блинов, то безопаснее съесть парочку с творогом или вареным мясом, чем десять — без начинки.

P. S. Добавьте в блины немного овсяных хлопьев — так увеличится количество клетчатки.

Жирное молоко разбавляйте водой (в пропорции 1:1) или используйте обезжиренное.

Начинку лучше использовать сытную, но диетическую: сухофрукты, фрукты, овощи, детское пюре, ягодные джемы.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

Апельсиновый сок в 2 раза снижает вероятность переломов. Этот напиток укрепляет костную систему. Людям преклонного возраста и страдающим от остеопороза нужно каждый день выпивать хотя бы четверть стакана апельсинового сока. Это на 5% снижает вероятность переломов. Стакан такого питья уменьшает шансы на 20%, а 2 стакана — это суточная норма витамина С для взрослых людей — на 40%. Разумеется, речь идет о свежевыжатом соке, приготовленном в домашних условиях, а не пакетированном, разбавленном водой апельсиновом напитке.

Не навреди

АЛКОГОЛЬ НЕ РЕШИТ ВАШИХ ПРОБЛЕМ, ЗАТО ДАСТ ИНТЕРЕСНУЮ ПОДБОРКУ НОВЫХ.

Тыквенный сок

Тоже лекарство

Сок из сырой тыквы можно пить практически всем, а вот сырую тыкву не каждый организм воспримет хорошо.

■ При запорах пейте по 1/2 стакана сока в день натощак, за полчаса до еды.

■ Для снижения уровня холестерина и улучшения состояния кровеносных сосудов пейте от 1 до 3 стаканов сока в день, разделив его на несколько приемов.

■ При сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно сопровождающихся отеками, пейте по 1/2 стакана сока за полчаса до еды.

■ От бессонницы перед сном пейте по 1/2 стакана тыквенного сока с медом — он снимет избыточное возбуждение нервной системы.

■ При моче- и желчнокаменной болезни поможет 10-дневный курс лечения соком тыквы — по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. После 2 недель перерыва лечение можно повторить. По такой же схеме можно лечить воспаление предстательной железы у мужчин, но продолжительность курса должна составлять 2-3 недели.

■ Сок тыквы — отличное жаропонижающее средство. В этом случае его нужно смешивать с лимонным соком (1/3 стакана) и медом (1 чайн. ложка).

P. S. Тыквенный сок нельзя пить при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта, гастрите с пониженной кислотностью, диарее.

Обедаем дома

ЗАПЕЧЁННЫЙ СУДАК С ЗЕЛЕНЬЮ

1,5 кг судака, 3 помидора, 200 г натертого сыра, сливочное масло, 0,5 кг лука, майонез, лимонный сок, лавровый лист и петрушка по вкусу.

Филе судака положите в емкость шкуркой вниз на слой нарезанного полукольцами лука (половину лука оставьте) с лавровым листом. Рыбу посолите, поперчите и полейте соком лимона. Сверху разложите петрушку и засыпьте оставшимся луком. Уберите в холодильник на 1,5 часа. На противень, смазанный маслом, выложите филе, смажьте майонезом. Сверху выложите кружочки помидор, посыпьте сыром. Запекайте в духовке 30 минут при 200°С.

ГРИБНЫЕ КУЛЁЧКИ С СЫРОМ

1 упаковка слоеного теста, 5 сваренных в мундире картофелин, 2 луковицы, 200 г сухих грибов, 100 г сыра, 2 яйца, соль, перец по вкусу.

Грибы отмочите, проварите, отожмите. Картофель почистите и нарежьте кубиками. Грибы обжарьте с луком. Сыр натрите на терке. Перемешайте картофель, сыр, грибы, посолите, поперчите. Размороженное тесто нарежьте на прямоугольники, яйца слегка взбейте. Внутреннюю часть прямоугольников смажьте яйцом, положите начинку и сверните в кулечки. Выложите кулечки на противень, смажьте оставшимся яйцом, поставьте в разогретую до 200°С на 15 минут.

ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

500 г фасоли, 2 луковицы, 1 стакан грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка шафрана, 1/2 стакана гранатового сока, зерна половины граната, кинза, стручковый перец, корица, гвоздика.

Фасоль переберите, замочите (лучше на ночь), утром тщательно промойте, сварите до готовности и откиньте на дуршлаг. К измельченным грецким орехам добавьте нашинкованный лук, истолченные вместе чеснок, стручковый перец, зелень кинзы, шафран и соль. Разведите гранатовым соком, добавьте молотую корицу и гвоздику и хорошо перемешайте с фасолью. Выложите блюдо на тарелку, сверху посыпьте зернами граната.

Ароматная капустная солянка с сардельками

Зимой часто готовлю это блюдо — полезное и вкусное. Для солянки понадобится 200 г свиных сарделек, 1 куриное филе, по 1 небольшой вареной свекле и кочану белокочанной капусты, томатный соус, специи, соль, растительное масло. Свеклу очистите и натрите на крупной терке. Капусту тонко нашинкуйте и выложите в сковороду с растительным маслом. Посолите и, помешивая, обжаривайте 5 минут. Уменьшите огонь, добавьте немного воды, томатного соуса и готовьте 20 минут. Сардельки порежьте кружками, куриное мясо — кусочками. Посолите и приправьте специями. Отдельно слегка обжарьте мясо, выложите к нему сардельки и готовьте 5-7 минут. Соедините капусту с сардельками, мясом и свеклой и тушите еще 5 минут.

Е. Л. Травникова, Ростовская обл.

Сочные блинчики с яблоками

Испеките блинчики по любимому рецепту. Яблоки помойте, очистите, нарежьте кубиками. Выложите на сковороду и жарьте до полуготовности на сливочном масле под крышкой в течение 5-7 минут. Затем посыпьте сахаром. На каждый блинчик положите по 1 ст. ложке яблочной начинки и сверните рулетиком. Перед подачей на стол выложите на блюдо или противень, полейте молоком (1/2 стакана + 1 ст. ложка сливочного масла) и поставьте на пару минут в микроволновку или хорошо разогретую духовку (на 5 минут).

Н. С. Кузьмина, Усть-Калманка, Алтайский край

Аппетитно — **Для тех, кто любит посытнее**

Мясное изобилие

МЯСО СОДЕРЖИТ ИДЕАЛЬНЫЕ «КИРПИЧИКИ» ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. БЕЛОК МЯСА КАЧЕСТВЕННЕЕ, ЧЕМ РАСТИТЕЛЬНЫЙ, МОЛОЧНЫЙ И ДАЖЕ РЫБНЫЙ.

Куриные оладьи с помидорами

1,2 кг куриного филе, 1 яйцо, 3 ст. ложки муки, 80 мл майонеза, 3 луковицы, 400 г шампиньонов, 250 г сыра, 2-3 помидора, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Приготовьте фарш: мелко измельчите ножом куриное филе, переложите в миску, добавьте муку, майонез и яйцо. Посолите и поперчите по вкусу. Измельчите половину лука и добавьте в миску с фаршем. Хорошо перемешайте его, чтобы стал однородным. Выкладывайте по 2 ст. ложки фарша на сковороду с разогретым растительным маслом и сразу придавайте ему ровную овальную форму. Обжаривайте до готовности с двух сторон. Приготовьте начинку: грибы порежьте пластинами и обжарьте. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте к грибам оставшийся порезанный лук и жарьте до готовности. Помидоры порежьте кружочками, сыр натрите на средней терке. Выложите на противень, застеленный пекарской бумагой, подготовленные мясные основы. Сверху — грибную начинку и кружок помидора. Все посыпьте тертым сыром. Запекайте 5-7 минут в разогретой до 180°С духовке, чтобы сыр расплавился.

Рулет из говядины с яйцами

0,5 кг говяжьего фарша, 8 яиц, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 150 г твердого сыра, соль, перец, специи по вкусу, растительное масло.

Сварите вкрутую 5 яиц. Измельчите лук и чеснок, добавьте в фарш. Посолите, поперчите, добавьте специи, 3 сырых яйца и вымесите как можно лучше. Выложите слоем на смазанный маслом противень. На середину выложите очищенные яйца, присоберите края фарша вверх, чтобы получился рулет. Посыпьте тертым сыром и поставьте на 40 минут в горячую духовку.

Свинина с чесноком и паприкой

1 кг свинины, соль, перец, щепотка паприки, 3 ст. ложки майонеза, 8-10 зубчиков чеснока, 1 лавровый лист, фольга для запекания.

Промойте мясо, обсушите. Разрежьте чеснок пополам вдоль. Смешайте майонез с паприкой, посолите, поперчите. Сделайте в мясе разрезы и нашпигуйте его чесноком, но перед этим каждый чесночный кусочек окуните в соус из майонеза. Обмажьте остатками соуса мясо со всех сторон и переложите на кусок фольги. Если соус остался, вылейте его сверху, положите лавровый лист. Заверните в фольгу. Поставьте в духовку, разогретую до 190°С, на 1,5 часа. В конце можно раскрыть фольгу, чтобы мясо поджарилось.

В доме малыш

БИТОЧКИ ПШЁННЫЕ

50 г пшена, 100 мл воды, 3 чайн. ложки сахара, 3 чайн. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 30 г сметаны, 15 мл ягодного сиропа, соль.

Сварите пшено в подсоленной воде до готовности. Загустевшую кашу поставьте на водяную баню для упревания. Немного охладите, добавьте сахар, яйца и перемешайте. Из полученной массы сделайте биточки, обжарьте их на масле до корочки, поставьте в духовку на 5-7 минут. При подаче полейте биточки прокипяченной сметаной, смешанной с сиропом.

БАНАНОВЫЕ КОРЗИНОЧКИ С КРЕМОМ

Для теста: 125 г овсяных хлопьев, 2 банана, 1 чайн. ложка какао, 1/2 чайн. ложки ванилина, 1 ст. ложка жидкого меда. **Для крема:** 1/2 стакана сметаны, сахарная пудра.

Смешайте хлопья, какао и ванилин. Бананы разомните в пюре и соедините с медом. Добавьте в хлопья, перемешайте. Разложите массу по формочкам, сформировав корзиночку. Выпекайте 30 минут при 180°С. Взбейте сметану с сахарной пудрой (добавляйте по вкусу). Заполните готовые корзиночки кремом.

По салатику? Рекомендуем

ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

1 морковь, 3 сваренных вкрутую яйца, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г морской капусты, луковица, майонез.

Морковь отварите и нарежьте кубиками. Смешайте с измельченными яйцами и горошком. Луковицу измельчите, обдайте кипятком, слегка отожмите, добавьте в салат вместе с капустой. Заправьте майонезом или сметаной, посолите, перемешайте.

ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С КОПЧЕНОСТЯМИ

100 г копченого мяса, 200 г свежих шампиньонов, 1 луковица, по 2 яйца и соленых огурца, 100 г моркови по-корейски, соль, перец, растительное масло, майонез, зеленый лук.

Шампиньоны обжарьте с луком, посолите, поперчите. Мясо нарежьте кубиками. Выложите салат слоями, каждый слой промазывая майонезом: мясо, яйца, шампиньоны с луком, соленые огурцы, морковь. Посыпьте салат измельченным зеленым луком.

ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

Кочан пекинской капусты, огурец, зеленый лук, укроп, вареное яйцо, соль, растительное масло.

Мелко накрошите капусту. Огурец и яйцо нарежьте кубиками. Лук и укроп измельчите. Соедините все ингредиенты, заправьте маслом, посолите.

Дочери всегда голодные и злые. Чья возьмёт, страшно представить...

В нашей семье давно назрел большой скандал. Бурлит уже приличное время, но вот-вот перейдет в решающую фазу, и взрыва не миновать. Сижу жду этого извержения вулкана, не зная, что мне делать.

Муж у меня заядлый рыбак и охотник. Часто на столе дикая рыба, то есть экопродукт. В детстве наши малышки с удовольствием уминали трофеи папочки и просили еще. Сейчас Алена и Аня выросли, нахватались эзотерических знаний, стали вегетарианками, а потом и веганками, чтобы не «питаться трупами». К тому же хотят долго сохранять молодость и красоту. В будущем мечтают научиться питаться одной солнечной энергией. Ужас! Детей захотят, но разве смогут выносить? Родить нормально, кормить так, чтобы хуже не сделать? Очень переживаю, пытаюсь с ними говорить спокойно, но дочери становятся агрессивными. С отцом почти не общаются — он продолжает приносить в дом свою добычу — и за глаза давно его зовут трупоедом. Отец действует жестче. Чуть не силой пытается их накормить нормальной пищей. Девчонки грозят уйти из дома. Они всегда голодные и злые. Чья возьмет, страшно представить... С мужем согласна, детей жалко.

Татьяна, Костромская обл.

Есть у меня мечта — работу хорошую найти. А вдруг получится?

Новый год — мой любимый праздник. Свой день рождения не так люблю, как Новый год. Пахнет елкой и мандаринами... И на душе радостно-радостно. Кажется, вот этот год закончится, а следующий принесет все лучшее. А еще у меня появилась традиция покупать себе новые трусы. Заметил: зеленые куплю, так деньгами разживусь и буду спокойно жить целый год. Красные — к любви. Синие — к путешествиям, желтые — к чему-то солнечному в жизни. В этот раз надевал оранжевые. Есть у меня мечта — работу хорошую найти. А вдруг получится?

Михаил, Курская обл.

О людях хороших

У отца Николая и матушки Елены шестеро родных детей. Они давно думали взять малыша из детдома, но и представить не могли, что младенцев появится сразу трое. Приемных детей они не выбирали, произошло это, как объясняет отец Николай, «по воле Господа». Когда дьякон Николай Лавренов увидел трех беременных женщин, пришедших на аборт, перед дверями операционной, сказал: «Я возьму детей, вы только родите». Через полгода в семье было уже девять ребятишек. Да, с детьми тяжело, но они живы, растут. Все, что отец Николай и его жена могут дать им, дают. Посторонние люди помогают поставить малышей на ноги.

Такой случай

СОСЕДА КАК ВЕТРОМ СДУЛО

У тети на веранде из потолка торчат гвозди острием вниз — оставили горе-строители. А недавно к ней зашел сосед, и началось: «Неужели нельзя было забить?! Что ты за хозяйка!» Тетя, сделав удивленные глаза, сказала: «Это оберег. Его специально сделали. Как только недоброжелатель зайдет в дом, ему на голову крыша свалится, да гвоздями по маковке». Соседа как ветром сдуло!

Инга, Н. Новгород

ПУЗЕНЬ У МЕНЯ БУДЬ ЗДОРОВ!

Выгляжу так, как будто на пятом месяце беременности. Стою на днях в метро, а передо мной мужик сидит. Ну, я от нечего делать начала то подтягивать живот, то отпускать. Так в книжке советовали, которую недавно прочитала, — для мышц полезно. Вроде с толком время провожу — пресс тренирую. И тут вдруг мужик вскакивает и кричит: «Да садитесь уже! Хватит животом подмигивать!»

Раиса, Самара

«ВСЕ ДЕТИ КАК ДЕТИ, А ТЫ!..»

Когда я была маленькой, на родительском собрании в детском саду воспитательница пожаловалась маме: «Катюша хочет выучиться на врача. Петя мечтает стать космонавтом. А ваша Аллочка — пограничной овчаркой!» В общем, дома меня наказали: «Все дети как дети, одна ты с кандибоберами!» Прошло много лет. Детская мечта не сбылась, я — бухгалтер. Но каждый год мама, поздравляя моего мужа с Днем пограничника, обязательно передает по телефону поздравления и мне.

Алла, Ростовская обл.

НИЧТО ТАК НЕ ПОМОГАЕТ ПО ХОЗЯЙСТВУ, КАК ОТКЛЮЧЕННЫЙ ИНТЕРНЕТ.

Боль в душе — На приёме у психолога

Хочется плакать — плачьте

Два месяца назад в автомобильной аварии погиб мой муж. Я понимаю, что надо жить дальше. Но как? Мне все кажется мелким, пустым. Стала агрессивной, срываюсь на коллег и близких. Ничего не могу с собой сделать...

Без подписи, Нижегородская обл.

Два месяца, что прошли со дня гибели вашего мужа, слишком малый срок, чтобы перестать тосковать о нем. В православии есть особые дни поминовения близкого человека: 9 дней, 40 дней, 6 месяцев. Они точно совпадают с периодами психологического восстановления. Ваше состояние — это нормальная реакция на тяжелое потрясение, и восстановление идет своим чередом. Пик кризиса уже пройден. Дальше будет лучше.

Сначала вы пережили шок — гибель мужа была неожиданной, и сознание протестует. Оно не может смириться с тем, что жизнь уже никогда не будет такой, как прежде.

То, что срываетесь на окружающих, тоже нормально. Ваша душа страдает, болеет, поэтому вы все воспринимаете обостренно. Любой конфликт, обида могут вызвать ярость или слезы. Это значит, что вы уже вышли из погружения в горе.

Постепенно агрессия сменится печалью. Вы примиритесь с тем, что произошло, будете думать, как строить жизнь дальше. Люди, которые перескакивают через этот этап, убеждая себя, что «уже не больно», потом сталкиваются с серьезными психологическими проблемами.

Поэтому позвольте себе чувствовать то, что чувствуете. Хочется плакать — плачьте. Сорвались на коллегу — простите себе это. Извинитесь и объясните, что переживаете не лучшие времена и не всегда можете себя контролировать.

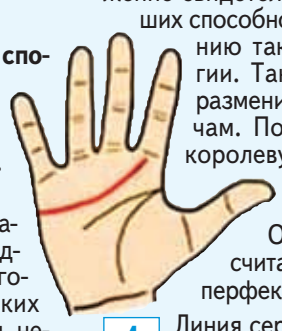
Когда охватывает острая тоска, спросите себя: «Если бы муж мог меня сейчас видеть, как бы отнесся к моему состоянию?» Поговорите с ним, представьте, что он скажет в ответ. Еще лучше, если напишете ему письмо. Расскажите, как любите его, как благодарны ему, как вам его не хватает. Походите на службы в церковь, даже если вы неверующая. Их торжественность, таинственность, возвышенность хорошо помогают при переходе от стадии агрессии к печали. Или слушайте музыку. Не погружайтесь в жалость к себе, не лелейте свою грусть. Определите для нее время — например, не больше 15 минут в день. Обычно через полгода после трагического события боль проходит.

О. П. Антонюк, психолог

Вместо теста

Линия сердца на ваших ладонях

Эта линия расскажет о способности находить общий язык с другими людьми и о том, насколько вы эмоциональны (см. на правой руке).



1 Линия сердца начинается прямо под средним пальцем. Это говорит о сильных лидерских качествах, амбициозности, независимости, уме, способности правильно оценивать ситуации и принимать взвешенные решения. Окружающие часто воспринимают такого человека как довольно холодного и расчетливого.

2 Линия сердца начинается между средним и указательным пальцем. Такой человек старается избегать конфликтов, он осторожный и осмотрительный. Близкие и друзья видят в нем надежную опору, на которую можно положиться.

3 Линия сердца начинается прямо под указательным пальцем. Такое расположение свидетельствует о больших способностях к построению тактики и стратегии. Такой человек не разменивается по мелочам. Полюбить — так королеву, проиграть — так миллион — вот его девиз. Окружающие считают таких людей перфекционистами.

4 Линия сердца начинается между указательным и большим пальцем. Это характеризует человека как очень терпеливого и заботливого. Хорошие отношения с окружающими очень важны для него.

Как там, у них?

■ БРАКОСОЧЕТАНИЕ ДЛЯ АВСТРАЛИЙЦЕВ — ФОРМАЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА, КОТОРАЯ НЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПЫШНЫМ ПРАЗДНИКОМ.

■ В НОРВЕЖСКОЙ СЕМЬЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ ОБЯЗАННОСТЕЙ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО МУЖСКИХ ИЛИ ЖЕНСКИХ. НЕРЕДКО ЖЕНЩИНЫ БЕРУТСЯ ЗА НЕПОСИЛЬНУЮ МУЖСКУЮ РАБОТУ.

Какие ссоры, если язык у жены как бритва?

Моей знакомой 63 года, но она остается элегантной и остроумной дамой. Всю жизнь прожила в счастливом браке. Замуж вышла 18-летней девчонкой. Вместе пара выглядела нелепо — высокая, стройная красавица и маленький толстячок. Вырастили двух дочерей и сына, но ни разу всерьез не поссорились. Один из конфликтов она описывала так: «Герман в тот день был раздражен и стал делать замечания. Бегал по квартире в халате, размахивал руками. Сам толстенький, маленький. Говорю: «Герман! Вы похожи на моль. Вот стою и думаю — прихлопнуть вас или живьем в окно выкинуть?» Муж замолк на полуслове, инцидент был моментально исчерпан. Как тут поконфликтуешь, если язык у жены как бритва? Любили они друг друга без памяти.

Г., письмо с сайта

Ледяные кубики для красоты

ЕЩЕ НАШИ ПРАБАБУШКИ СОХРАНЯЛИ СВОЮ КРАСОТУ И МОЛОДОСТЬ С ПОМОЩЬЮ СНЕГА, ЛЬДА И ТАЛОЙ ВОДЫ.

Талая вода — эликсир для кожи

Раньше женщины топили снег, делали талую воду и умывались (даже мыли волосы) эликсиром небес. Сегодня нет никакой гарантии, что в выпавшей с неба воде не окажется вся таблица Менделеева. Потому нам остается самим готовить ледяную косметику. Вымораживание меняет структуру воды, «обнуляет» ее энергетику. От такой воды морщинки «растворяются», кожа вспоминает свое «новорожденное» состояние. Талая вода идеально впитывается порами, помогает обновлению тканей, насыщает кожу влагой.

Вода — мощный омолаживающий и оздоравливающий эликсир.

Как приготовить талую воду

Налейте бутилированную или отфильтрованную воду в пластмассовую емкость и поставьте в морозилку. Когда вода замерзнет почти вся, но останется небольшое незамерзшее «окно» (сверху или в глубине слитка), удалите эту часть воды (слив сверху или расколов слиток). Оставшийся лед снова поместите в морозилку минимум на трое суток, а потом, разморозив слиток, используйте.

Ледяные кубики

Такими кубиками нужно протирать лицо, шею и область декольте после умывания и вечером после того, как удалите макияж. Идеальная основа для ледяных кубиков — бутилированная вода из хорошего источника. Лед из минеральной воды питает кожу, обогащает микроэлементами. Можно замораживать кипяченую воду или воду, настоянную на серебре (серебряной ложке), на природном кремнии. Главное — протирайте лицо регулярно. На каждом участке кожи ледяной или снеговой компресс должен оставаться не меньше 20-40 секунд. И еще, лед надо брать «мокрый» — постоявший пару минут в комнате, а не «сухой» — наиболее холодный. Лед лечит чувствительную кожу, сухую увлажняет, жирную подсушивает, помогает постепенно избавиться от прыщей и омолаживает.

Для красоты в каждый кубик льда можно добавить ломтик огурца, пару ягод рябины или любой другой ягоды, ломтик фрукта.

Замораживать можно любые отвары целебных трав. Наилучшие результаты дают:

- зеленый чай — заваренный как обычно для питья, он превосходно тонизирует;
- зеленый чай с молоком — активнее питает и увлажняет;
- заваренная смесь розмарина и ромашки — поддерживает тонус кожи;
- заваренный липовый цвет с каплей меда — омолаживает и питает, повышает иммунитет кожи;
- слабый соляной отвар — отлично помогает при акне;
- отвар овса (3 ст. ложки цельного овса с шелухой залейте 1 л воды и кипятите в течение 3 часов).

А. Е. Грачевская, косметолог

Из «серебряной» воды

■ КУПИТЕ ПРЕПАРАТ КОЛЛОИДНОГО СЕРЕБРА (ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКЕ). РАСТВОРИТЕ 5 КАПЕЛЬ СЕРЕБРА В СТАКАНЕ ВОДЫ И СДЕЛАЙТЕ КУБИКИ ЛЬДА.

■ ВМЕСТО СЕРЕБРА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭФИРНОЕ РОЗОВОЕ МАСЛО, ТОЛЬКО НАСТОЯЩЕЕ. ПРОПОРЦИЯ ТАКАЯ ЖЕ. ПЕРЕД ЗАМОРАЖИВАНИЕМ СМЕСЬ ХОРОШО ВЗБОЛТАЙТЕ.

На каждый день

Как сделать волосы прямыми

Советы дает парикмахер-стилист Анастасия Владиславовна Перепелкина.

1 После мытья волос дайте им высохнуть, но продолжайте расчесывать каждые пять минут. Разделите волосы на несколько частей. Вытягивайте каждую прядь в течение нескольких секунд, чтобы она запомнила прямую форму. Можно воспользоваться феном, но только в режиме холодного обдува.

2 После мытья головы подождите, пока волосы станут чуть влажными, и завяжите их в тугой низкий хвост. Если есть челка или короткие пряди, выпадающие из хвоста, закрепите их невидимками. Расчешите хвостик, чтобы не осталось узелков. Вооружитесь резинками и наматывайте их на хвост каждые 5-7 см до самого конца. Оберните голову шелковым платком, подождите, пока волосы высохнут. Снимите резинки, расчешите волосы и держите открытыми и распущенными.

3 Популярное средство, которым пользуются многие кудрявые девушки, — хна. Она утолщает волосок, в результате он становится тяжелее и выпрямляется. А еще хна помогает избавиться от посеченных кончиков и перхоти.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8. ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.01.2018 по 30.04.2018 маркетинговую акцию (МА) с вручением приза 1 000 000 рублей, который в настоящей рекламе может быть также представлен в виде автомобиля. Участие в акции регистрируется до 25.04.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является потерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = k*n/3, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призер МА самостоятельно делает выбор о получении денежного приза, либо вещевого эквивалента. Марка, модель вещевого приза может отличаться от представленного в рекламе и не совпадать с ожиданиями участников. Денежные призы МА перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Призер самостоятельно несет ответственность за исчисление и уплату налога на полученный вещевой приз в соответствии с законодательством РФ с момента получения соответствующего приза, в случае, если сумма полученных в отчетном периоде призов составит более 4000 рублей. Подробную информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8–800–775–00–44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и на сайте: www.nadom-info.ru. Сообщая организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ С ВРУЧЕНИЕМ НА ВЫБОР:

АВТОМОБИЛЬ или 1 000 000 рублей*!

Вручение 30 апреля 2018 года!

ТОЛЬКО КЛЮЧ С НОМЕРОМ 156 ОТКРОЕТ ДЛЯ ВАС ДОСТУП К АКЦИИ:

Возьмите последние 3 цифры номера Вашего телефона – это Ваше личное число.
+ Умножьте это число на 2
+ К результату прибавьте 312
+ Результат разделите пополам
+ Вычтите Ваше личное число
+ У Вас получилось 156?

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Код акции: 03.10276.68.12.1

НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ и регистрируйте участие в акции! Обязательно сообщите, что Вы хотели бы получить: 1 000 000 рублей или автомобиль!

8-800-775-00-44

Звонок БЕСПЛАТНЫЙ по всей России.

Призер будет выбран из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*

На правах рекламы. 18+

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:

- Вересовой В.И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Евстратова О.В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
- Золотова А.А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.
- Ягудина Д.Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
- Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
- Адаева З.П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

000043

Пахнут женщины духами, маслами... Ох, зря всё это! Мужику нужен ваш запах

Погода прошлым летом стояла странная: то дождь, то холод. А я люблю, когда асфальт плавится, а вместе с ним и женщины. Тогда из-под духов и дезодорантов пробивается естественный запах дамы. По нему мужчина и должен выбирать себе подстать. Сядешь в автобус в час пик, нюхнешь и понимаешь, что вот эта блондиночка земляничкой пахнет, а вон та — медом. Так и хожу, выбираю свою самую-самую. Пока не нашел — все не то. А вот прошлым холодным летом ничего и не почуял. Зря только носом водил. Пахнут женщины духами кричащими, маслами какими-то. Ох, зря все это... Мужику нужен ваш нутряной запах.

Евгений, Московская обл.

Получается, ходите, девки, замуж, но не рожайте?

До рождения ребенка муж с меня пылинки сдувал, целовались с утра до вечера. Постоянно к себе прижимал, можно сказать, вообще не отлипал. Беременность была непростая, роды тоже. Потом... Бессонные ночи, грудь болит, хочется только спать, поесть некогда. Мужа старалась лишний раз ни о чем не просить. Кормилец же, ему на работу вставать. И вижу: Максим стал от меня отдаляться. Малыш ему не интересен. А на меня смотрел с ужасом. Не узнавал такую: лохматую, бледную, замученную. Пропали все наши поцелуйчики.

Когда сын немного подрос, между нами выросла уже стена отчуждения. Я пыталась ее сломать, но Максим не поддавался. Ругань пошла, намеки, что я ему уже не интересна. Получается, ходите, девки, замуж, но не рожайте? Сама виновата. Нужно было привлекать мужа к отцовским обязанностям. Пусть и он ночи не спит, и памперсы меняет, и с ребенком не пять минут сидит, а часами. Тогда понял бы и ценил меня как женщину. Чувствую, наш брак рушится. Может, хоть другим помогу его сохранить...

Ирина, Саратовская обл.

Умные мысли

■ В СЕМЬЕ ПРОСТО РЕШАЮТСЯ ВСЕ ВОПРОСЫ, ЕСЛИ РЕШЕН ОДИН: КТО ВЫ ДРУГ ДРУГУ — ГЛАВНЫЕ ИЛИ ТАК СЕБЕ?

■ ЖИВИТЕ ПО ПРИНЦИПУ: ОТНОШЕНИЯ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ, А ВСЕ, ЧТО МЕШАЕТ, — ЗА ПОРОГ!

■ СЧАСТЛИВЫЙ БРАК — ТОТ, В КОТОРОМ МУЖ ПОНИМАЕТ КАЖДОЕ НЕ СКАЗАННОЕ ЖЕНОЙ СЛОВО.

Мужчин нужно баловать

МУЖЧИНЫ НУЖДАЮТСЯ В ТЕПЛЕ И ЛАСКЕ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ И ДЕТИ. ИХ ВАЖНО БАЛОВАТЬ. ПОЧЕМУ?

Человека, о котором заботятся, которого балуют дома, продолжает баловать сама жизнь. Тот, кто избалован и обласкан, не ожесточен и не агрессивен. Он не подозревает в каждом встречном врага или недоброжелателя. Он добрый, открытый для общения и радости, и сам умеет ее дарить. Избалованному мужчине есть откуда черпать любовь, доброту, хорошее настроение. И совершенно естественно, что он умеет баловать жену и детей, устраивать сюрпризы друзьям, поддерживать коллег. У одних это врожденный талант — нести в дом любовь и праздник, другие научились этому в детстве — они не знают, что бывает по-другому. Но ведь в семье баловали далеко не всех. И если мужчина скуп на знаки внимания, заботы, нежности, то, возможно, его не научили их дарить. И значит, эту заботу должна взять на себя любящая женщина, не впадая в сюсюканье и не играя роль мамочки. Для этого надо избавиться от стереотипа «избалуешь — сядет на шею» и понять, что баловать — значит восхищаться, проявлять интерес к его делам, чувствам, заботиться, откликаться. Запустите этот алгоритм заботы. А если не получается, задайте себе вопрос: «Если не я, то кто?»

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Мне страшно с ним и страшно его потерять. Живу как в фильме ужасов...

В той аварии погиб мой дедушка, а я стала инвалидом. Мой мир сузился до квартиры, в которой жила вместе с бабушкой и мамой. Папа от нас давно ушел. А мне было всего 15 лет. Во сне я бегала. Просыпалась, и через секунду на меня обрушивалось понимание всего, что случилось со мной. Я не хотела жить. Думала отравиться, но мама прятала лекарства. Друзья как-то растворились. Было страшно одиноко. Бабушка украдкой плакала. Мама похудела и ходила сама не своя. Врачи не давали хороших прогнозов. Я пыталась отказаться от еды, чтобы умереть. Родные отправили меня в больницу. Я смотрела на людей, которые ходили на своих двоих, и жутко им завидовала. Ну какое у меня будущее? В лучшем случае — муж-калека.

Но однажды... В палате появился массажист, похожий на ангела. Я не придумываю. Он заставил меня поверить в любовь. О таком я даже не мечтала. На свадьбе рыдали все: мама, бабушка, я. Алеша стал моим светом. Он много работал. Я так радовалась, когда он приходил домой! И не сразу поняла, что муж меня посадил в клетку. Говорил, что мне никто не нужен — у меня есть он. Контролировал, заставляя лежать. Запрещал делать упражнения: «Я тебе массаж вечером сделаю. Ты лучше телевизор посмотри». А я слабела, тупела, превращалась в безвольную куклу. Алеша даже одевал меня по своему вкусу. Тащил в кровать, когда хотел, а если не хотел, отправлял на кухню, где я сидела одна. Потом он начал поздно возвращаться домой. От него пахнет другими женщинами. Глаза стали злыми, рявкает на меня. Ему нравится видеть мои испуганные глаза. Я поняла, что нужна ему как игрушка. Мне страшно с ним и страшно его потерять. Иногда хочется уехать на своей коляске куда подальше. Понятно, что далеко не уеду. Живу как в фильме ужасов...

Наталья, Ростовская обл.

Знаете ли вы, что...

Голландские ученые выяснили, что любовь с первого взгляда никак не связана с настоящей любовью. Это всего лишь физическое влечение, которое сопровождается сильным «приливом страсти» и не влияет на чувства в долгосрочной перспективе. К таким выводам психологи пришли, проведя исследование среди 400 человек. Добровольцев опрашивали, было ли у них когда-нибудь чувство любви с первого взгляда. Показывали участникам эксперимента фото незнакомых людей и просили рассказать о своих ощущениях. Делили участников на пары и устраивали им свидания... Проанализировав результаты, ученые заявили: романтическая любовь с первого взгляда является, скорее всего, выдумкой.

ЛАПША из писем читателей

У моего мужа после свадьбы выражение глаз осталось прежним. Надо же, такое редко бывает!

Ольга, Н. Новгород

***

Ваши статьи о половом воспитании способствуют укреплению воинской дисциплины.

Андрей, Мурманская обл.

***

Я заботилась о Володе, лечила его. Ему стало плохо после моего супа, и я ухаживала за ним, давала таблетки. Но он ничего не оценил!

Ирина, Ставрополь

***

Два часа назад поругалась с мужем, после этого получила от него эсэмэску: «Мегера Балбесовна, заказал суши. Курьера надо впустить, бить его и оплачивать заказ не надо».

Анжела, Екатеринбург

Только по любви

Намотай на ус

По этим признакам можно понять, что у мужчины серьезные намерения и он хочет остаться в вашей жизни надолго.

■ Общается с вашими родными. Значит, хочет познакомиться и подружиться с людьми, которые, возможно, станут его родственниками.

■ Советуется с вами по поводу одежды. Мужчина хочет произвести на женщину впечатление, одеваясь так, как нравится ей.

■ Чинит вещи у вас дома. Он может заметить перегоревшую лампочку и предложить свою помощь. Зачем? Чтобы показать, какой из него получится хороший муж.

■ Готовит для вас. Если мужчина тщательно следует рецепту, чтобы вас побаловать, это точно любовь.

■ Слушает и запоминает ваши рассказы. Мужчина старается узнать о вас побольше, чтобы стать ближе.

■ Ходит с вами по делам. Если мужчина готов ездить с вами в банк или за покупками, то не потому, что это очень интересно. Просто он хочет проводить с вами как можно больше времени.

ЖЕНЩИНАМ НЕДОСТУПНЫ ПРОСТЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ РАДОСТИ, ТАКИЕ КАК ГОЛ ЛЮБИМОЙ КОМАНДЫ, РЫБАЛКА, ПИВО ПОСЛЕ РАБОТЫ...

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Прочла письмо Виктора Петровича из Ставропольского края «Нет, ты перегнула, Маша, палку» («Айболит» №6 за 2017 г.), в котором он описал свое знакомство с женщиной. Как-то пришлось по сердцу, что приехал к ней человек искренний, со всей душой, чтобы жить. Хочу с вами познакомиться, Виктор Петрович. Я на пенсии, но работаю. Добрая, спокойная, надежная, ухоженная и красивая женщина. Все есть, чужого не надо. Телефон оставляю в редакции.

Валентина Воронцова, Воронежская обл.

***

Много лет читаю «Айболит», а написать заставило одиночество. Муж умер 9 лет назад. Думала, както справлюсь. Но нет, одной невыносимо. Мне 68 лет, рост 157 см, вес 70 кг, блондинка. Бывшая северянка, хорошая хозяйка. Нежная, ласковая, заботливая. Ищу мужчину среднего роста (170 см). Красота, вес меня не интересуют — была бы доброй душа.

Мила, Орловская обл., тел. 8-953-620-84-55

***

67 лет, рост 160 см, вес 85 кг. Приятной внешности, немного полновата. Образованная, по характеру спокойная. Для серьезных отношений ищу одинокого мужчину с добрым сердцем, можно из сельской местности, без жилищных проблем.

Надежда, тел. 8-906-590-51-28

***

Мой муж умер 4,5 года назад. Был ласковый, добрый, внимательный человек. Думали, что в старости будем жить вместе — не получилось... Хочется, чтобы рядом был такой же мужчина — порядочный, добрый, непьющий, некурящий, желательно с автомобилем (любым), так как свой пришлось продать — дочь заканчивала учебу, а на пенсию не очень-то разгонишься. Возраст — 67-72 года, рост — 175 см, желательно голубоглазый. В материальном плане мне ничего не надо. Есть крыша над головой, пенсия. Уважение и порядочность гарантирую. Все подробности по телефону.

Валентина Викторовна, Красный Сулин, Ростовская обл., тел. 8-961-414-98-63

***

Хочу познакомиться с одиноким мужчиной. Жилье есть, живу отдельно от детей. Люблю открытых, честных, не злых и не хитрых людей. Хотелось бы, чтобы откликнулся порядочный, заботливый, добрый, нелживый, русский житель Моздока 55-60 лет. Судимых, альфонсов, жадных просьба не беспокоить.

Мария, РСО-Алания, тел. 8-928-914-24-49

***

Для дружбы, а в дальнейшем для серьезных отношений познакомлюсь с одиноким мужчиной моего возраста. Мне 62 года, вдова. Русская, добрая, без вредных привычек. Из мест лишения свободы, женатых, неадекватных, алкоголиков прошу не беспокоить.

Настасья, Ростовская обл., тел. 8-989-632-03-82

***

Устала от одиночества! Хочу быть любимой и желанной. Мне 60 лет. Надеюсь встретить свою половинку — мужчину 58-65 лет. Согласна на переезд. Судимых, пьяниц прошу не беспокоить.

З. Н. Смирнова, д/в, Галич, Костромская обл., 157201

***

Мне 70 лет, вдова офицера, высшее образование. Слежу за собой, читаю без очков. Живу в центре Кисловодска, есть взрослые дети, внуки. Увлекаюсь музыкой, люблю читать и путешествовать (12 лет работала экскурсоводом во Владикавказе). Ищу спутника жизни — свободного, доброго, умного пенсионера без материальных и жилищных проблем, с образованием. Любовь к музыке приветствую!

Елена, Кисловодск, Ставропольский край, тт. 8-988-862-75-72, 8-928-346-34-30, 8 (87937) 6-87-56 (дом.)

Наверное, вы не знаете, что такое одиночество

Для Н. И. Петровой из Воронежа, автора письма «Спасибо, что озвучили кошмар нашей жизни! Когда бы я могла так посмеяться?» («Айболит» №24 за 2016 г.).

Прочла ваше письмо, но так и не поняла, над чем вы смеялись до слез? Над старыми людьми, которые хотят немного ласки и внимания к себе? Наверное, вы не знаете, что такое одиночество, когда некому даже слова сказать или чем-то поделиться, и как это тяжело. Вы живете одна, но, наверное, молодая и здоровая женщина. Дай бог, чтобы это было так. Я тоже писала в «Айболит», хотела найти мужчину моего возраста. Но все, кто звонил, предлагали приехать, говорили, что есть несколько домов... Но разве женщина хочет связать свою жизнь с богатством, а не с человеком? Думаю, с милым рай и в шалаше. Лишь бы было взаимопонимание и уважение, остальное — приложится.

Ангелина, Омск, тел. 8-950-213-42-93

Уже на пенсии, но с удовольствием буду переписываться, общаться. Ищу серьезную, ответственную подругу, не на одно-два письма. Желательно из Лесосибирска, сел Галанино, Казачинское, Абан, Мотыгино. Буду рада знакомству!

В. А. Митрофанова, д/в, п/о Усть-Омчуг, Магаданская обл., 686050

***

Живу в сельской местности, мне 56 лет, среднего телосложения. Хочу познакомиться с порядочным мужчиной примерно моего возраста, без вредных привычек. Одиночество очень гложет. Думаю, что встречу родственную душу.

Татьяна, Кировский р-н, Ставропольский край, тел. 8-928-366-12-44

***

Для создания семьи познакомлюсь с добрым мужчиной 55-62 лет, без вредных привычек, чтобы вместе делить тяготы и радости жизни. О себе: 52 года, рост 162 см, вес 60 кг. Работаю, хорошая хозяйка, люблю порядок, домашняя работа не в тягость. Согласна на переезд.

Елена, Новокузнецк, Кемеровская обл., тел. 8-913-412-99-19

***

45 лет, рост 160 см, брюнетка. Симпатичная, миловидная, верная, искренняя, заботливая. Хотела бы для серьезных отношений встретить свою судьбу и половинку — непьющего, искреннего, доброго, неглупого мужчину с чувством юмора, моего возраста. Одним словом, настоящего мужчину — надежного и способного любить. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить. Остальные подробности по телефону.

Даниэлла, Орехово-Зуевский р-н, тел. 8-929-920-36-34

МУЖЧИНЫ

Для серьезных отношений хочу познакомиться с симпатичной, неполной девушкой 25-36 лет, без вредных привычек и детей, желающей переехать в сельскую местность. Мне 36 лет, рост 178 см, вес 79 кг, на инвалидности.

Без подписи, Ростовская обл. тел. 8-928-196-34-07

***

Мне 32 года, рост 189 см. Добрый, негулящий, работаю, хобби — коллекционирование, иногда езжу на экскурсии. Люблю чистоту и уют в доме. Для создания крепкой семьи познакомлюсь с женщиной, согласной на переезд ко мне. Требования: 30-35 лет, рост от 170 см, без детей и вредных привычек, стройная или средней полноты, уверенная в себе и знающая, чего хочет от жизни. Просьба от нечего делать не писать, только с серьезными намерениями. Для начала жду SMS.

Андрей, Волгоградская обл., тел. 8-960-887-86-12

***

Для совместной жизни хочу познакомиться с опрятной, умной, доброй, честной женщиной 50-60 лет, без детей. Мне 65 лет, пенсионер. Подробности по телефону.

Михаил Михайлович, ул. Первомайская, 18, ст. Суворовская, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357390, тел. 8-905-461-94-52

***

Одно из тяжелых испытаний жизни — одиночество. Хочу помочь своему сыну найти жену. Ему 37 лет, рост 176 см, худощавый, темные глаза и волосы. Не курит, не пьет (только пиво). Очень многое умеет делать сам. Ему нужна спутница жизни — молодая, худенькая женщина с маленьким ребенком, согласная на переезд в Новочеркасск и жизнь в частном доме.

Валентина Андреевна, а/я 837, Ростов-на-Дону, 344068

Кое-что об умении жить — ***Обсудим?***

Не верю я в любовь в зрелом возрасте

Читаю рубрику «Познакомимся?» и не перестаю удивляться наивности тех людей, которые через газету и вообще по объявлению хотят устроить свою личную жизнь.

ВНАЧАЛЕ хочу высказать свое мнение о женщинах. Одинокие женщины без детей в основном знакомятся с неудачниками, альфонсами — мужчинами, которые не пригодны для семейной жизни. Заканчивается роман быстро, как только женщина устает содержать мужчину. Не надо спешить расписываться и прописывать его в своей квартире. Потом, если вдруг отношения не сложатся, придется ходить по полициям и судам. Да и не так легко сойтись характером с другим человеком, с которым знаком только по переписке.

Женщине с ребенком нужен мужчина, который помог бы его вырастить. Ведь одной материально трудно. Даже если встретится порядочный мужчина и проживет с такой женщиной 20 лет, когда ее ребенок подрастет, то начнет гнать чужого дядю (особенно, если в семье рос мальчик). Подрос хозяин, и чужой пожилой мужик ему в доме не нужен. Он теперь будет создавать свою семью, а женщина станет на сторону сына. Куда идти на старости лет? Заканчивается это трагично. Поэтому, если у мужчины изначально нет своего жилья, он должен помнить о том, что его может ждать в старости.

Пожилым женщинам, у которых дети выросли и живут отдельно, тоже нужен временный жилец, помощник, но это до поры до времени. Хозяин никому не нужен и никогда не будет нужен. Стоит пожилому мужчине серьезно заболеть, его тут же выгонят. На склоне лет у пожилой женщины объявятся дети-наследники. Жить с престарелой матерью никто не хочет, а жилье чужому дяде они не подарят.

Такая же судьба ждет женщин, которые идут жить к одинокому мужчине. Такому нужна помощница по дому, а не хозяйка. Особенно опасно сходиться с престарелыми мужчинами. Они ищут молодых, здоровых, красивых, без детей, по сути, бесплатную домработницу. Надоест — выгонят. Ни одному мужчине не нужны проблемы. Все хотят просто пожить в удовольствие, которое им должна создавать женщина. А ремонтировать квартиры, возиться в огородах — им это не надо. Мужчины хотят прийти на все готовое.

Всем хочется иметь семью, любовь, стабильность. Но не верю я ни в какую любовь в зрелом возрасте, когда мужчина и женщина находятся в неравном положении! Искренне любить могут только молодые, когда еще душа чистая, когда все совместно наживают, — тогда они оба хозяева жизни. Меня поражают мужчины и женщины, которые, не успев сойтись, уже считают себя равными и тем более хозяевами и хозяйками. Что вами не нажито, никогда вашим не будет.

И еще вот что хотела написать: если человек долго жил один, ему очень трудно ужиться с чужим человеком под одной крышей. С возрастом мы все наживаем пороки, недостатки, плохой характер. И сами становимся нетерпимыми к недостаткам других. Это только кажется, что запросто можно создать семью, ужиться с другим человеком. Из-за нетерпимости люди не уживаются, не складываются новые отношения. И еще все ищут хороших. А где их взять? Хорошие живут в своих семьях и ничего не ищут, они уже давно все нашли. Поэтому обращаюсь ко всем, кто ищет новые отношения: сто раз подумайте перед тем, как лететь через всю страну неизвестно к кому. Порою такое может случиться, что еле ноги унесешь. Я смотрю на жизнь реально!

Евгения, Нальчик, КБР

Поражение желудка
И Гейтс, и Клинтон
Райская дева
Республика СССР
Удила с поводьями
Беня из Одессы
«Заботливая» акула
Лучшая... нападение
Река близ Калькутты
Бывает до седьмого пота
Столица на Каспии
Военный парусник
Пищевая щелочь
Шоу Регины Дубовицкой
Хулиганье
Быстро разбогатевший
Самая русская фамилия
Имя Нобеля
Текстильщик
Слова в линейку
Курс планеты
Испанский горец
Договор в верхах
Актриса... Турман
Вербюдметис
Самая крупная артерия
Желоб для воды
Вереница кресел партера
Скоростная трасса
Пропуск в тексте
София на эстраде
Заложник на Руси
Иголкин хвостик
Покрыты лаком
Пища с неба
Сосуд с кровью Христа
Настырность в деле
Погубитель Земфиры
Бокал на пиру
Автор без подписи
Балалайка узбека
Напасть на Федота
Норвежский драматург
Посевная территория
Еда с супом
Кривой кинжал турка
Карета без верха
Источник знаний
Показ самодеятельности
Дочь Вениамина Смехова
Временное жилье
Измеряют в децибелах
Элемент иероглифа
Уперся в гипотенузу
Ликвидация здания
Знаменитый артист
Питерская Темза
Ядовитая змея
Крупный попугай
Взбивалка сливок
Платеж в профсоюз
Родина Шукшина
Праздник в Испании
Предшественник Берии
Художник Эдгар...
Запись химического состава
Штаб университета
Массовое увлечение
Валюта Старого Света
Трудовые годы
Сомнительный субъект
Нытье костей к непогоде
Матрос-первогодок
Кушанье под соусом
Сердце Ирана
Всякая поза йога
Забота в тягость
Жилище с краю
Чайная принцесса
Вьючное животное
Шведский квартет
Срез грунта
Он же Купидон
Страна с Багдадом
Растение для текилы
Восхваление в рифму
Граничит с Эфиопией
Раздел физики
Травма с синяком
Кожное заболевание
Морской рак
Капитан-пират Питер...
Чрезмерное усилие
Буква в типографии
Зернистый деликатес
Первая столица Японии
Водка из пальмы

Составила ЕЛЕНА ТИМОШЕНКО

Что там... после жизни?!

УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО БИБЛЕЙСКИЕ ЧУДЕСА ВОСКРЕШЕНИЯ — ЧИСТАЯ ПРАВДА! ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ СУЩЕСТВУЕТ.

Между жизнью и смертью 5 минут

Смерть клиническую и биологическую отделяют всего 5 минут. Остановка дыхания на большее время вызывает повреждения головного мозга, несовместимые с жизнью. Если бы не случаи из реальной жизни...

Через 11 часов после того, как врачи констатировали смерть, старушка проснулась в больничном морге, захотев чаю с печеньем. 78-летний мужчина был найден без пульса в доме престарелых. На следующий день покойник зашевелился в пластиковом мешке. В последние годы в мире зафиксировано 38 случаев, когда человек оживал более чем через 20 минут после смерти. В декабре 2001 года голландский доктор Пим ван Ломмель и его коллеги опросили людей, переживших смерть мозга. И поняли: сознание существует независимо от того, жив мозг или мертв. «Воскресшие» переживали невероятные состояния, когда мозг уже был не способен воспроизводить какие-то воспоминания. А основоположник современной нейрохирургии Уайлдеро Пенфилд, выполнивший свыше 10 тысяч операций на мозге, заявил: «Нет никаких сомнений, что человеком управляет нечто, находящееся за пределами его тела. И эта субстанция живет вечно».

Чаще всего люди «воскресают» в течение 10-12 минут после того, как их прекращают реанимировать.

Что такое конец жизни

В учебниках по геронтологии написано: жизнь — это реализация программы смерти. По достижении половой зрелости человек начинает стареть, и этот процесс делает смерть неизбежной. Каждый день выпадают волосы, истончается кожа, погибают и не восстанавливаются нервные клетки. Цепочка из потерянных за день клеток могла бы протянуться от одного берега Атлантики до другого. При каждом делении клеток молекулы ДНК становятся короче. Когда укорачивание доходит до гена, который кодирует жизненно важную информацию, клетка погибает... Но ни одна религия не делает из факта биологической смерти человека трагедии. Например, христианство трактует человеческую жизнь как приготовление к вечной жизни души. Душа после смерти выходит из тела и продолжает жить... уже без тела. Сегодня это доказывают научные эксперименты.

Слово «смерть» придумали люди

«У Иаира умерла дочь. Иисус подошел к мертвому телу ребенка, взял руку и сказал: «Девочка, вставай». И возвратился дух ее, она тотчас встала».

Похоже, слово «смерть» придумали сами люди. Ведь что следует из библейского описания этой смерти? Тело девочки было мертво потому, что его покинула душа. Когда же дух возвратился в тело, девочка ожила... Несколько лет назад французский врач Ипполит Барадюк на примере кончины своей жены попытался увидеть ее уходящую душу. На фотографии, сделанной через 15 минут после смерти, над телом была зафиксирована полупрозрачная туманность, напоминающая небольшое облако. Через час облако занимало почти всю поверхность снимка. Через 9 часов это были уже клочья рассеявшейся туманности.

Мелодии с того света

О жизни после смерти заявил ученый-биолог Александр Пожитков с коллегами. Они увидели, что переход в мир иной не происходит мгновенно. Гены в мертвецах продолжают функционировать еще несколько суток. Этот феномен изучает академик Российской академии медико-технических наук, доктор биологических наук Петр Гаряев. «Когда человек умирает, его ДНК начинает излучать радиоволны, — рассказывает ученый. — Мы смогли уловить их. Специальная компьютерная программа переводила биологические колебания в звуковой диапазон. Удалось даже записать на диск мелодию с того света. Кстати, ДНК посылает сигналы 40 дней после смерти».

■ Жизнь — вечность, смерть — лишь миг. М. Лермонтов

■ Жизнь — большой сюрприз. Преподнесет сюрприз и смерть — быть может, еще больший. В. Набоков

Цифра 40 в истории разных религий

В христианстве после 40 дней наступает день, когда решается, куда попадет душа: в рай или ад. Коран учит: на 40-й день душа попадает в «место ожидания», где и пребывает до судного дня. На 40-й день, утверждает буддизм, душа отправляется на поиски нового тела. И на 47-й в него переселяется. Выходит, жизнь после смерти существует? А может, это организм пытается восстановить работоспособность своих систем, которые отключаются одна за другой? Или это некая подготовка к переходу в иной мир?

Точные науки о бессмертии

Ученый из Петербурга Константин Коротков попытался доказать бессмертие души методом точных наук. Эксперимент профессора выявил, что в первый день после смерти человека его энергия то ослабевает, то усиливается — в зависимости от причин смерти. С помощью прибора, который позволяет исследовать энергетику тела, он следил за энергетикой покойников в течение нескольких дней и фиксировал результаты. В первый день аура умершего человека постоянна. Потом излучение ослабевает. На мониторе видно, что аура отделяется от тела. Церковь также утверждает, что во время смерти происходит разделение физического тела и некой информационной субстанции. Это занимает несколько дней. На 40-й день излучение ауры окончательно сходит на нет. Кстати, профессор Коротков обнаружил, что на людей, умерших разной смертью, прибор реагирует по-разному. На естественную смерть — спокойным свечением и ровными колебаниями. У самоубийц свечение яркое, колебания интенсивные.

Радиомост с усопшими

Апостол Павел учил: «Когда сеешь зерна в землю, то, закапывая их в землю, погребаешь их, и там они истлевают, и это необходимое условие, чтобы возросло растение из посеянных семян. Подобно тому, как из зерна, которое сеется, вырастает растение, так умершее тело возрождается к жизни в другом мире».

Научное объяснение загробной жизни в докладе «Жизнь после кончины: от веры к знанию» привел научный сотрудник Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета Артем Михеев. «Существует так называемое тонкое тело, являющееся носителем самосознания, памяти, эмоций и «внутренней жизни» человека, — утверждает ученый. — Понятия «рай» и «ад» отражают две полярности возможных посмертных состояний. Говоря проще, абсолютный позитив или негатив». Чтобы доказать существование этих «тонких тел», Михеев устраивает «радиомосты» с усопшими. Это, по сути, спиритические сеансы с помощью современных технологий. Вот лишь несколько фраз, принятых от абонентов с того света: «Я Митя. Я выжил!», «Я уже вернулся! Я здесь... живой!» Или: «Счастье нас ждет. Тут двери есть, вы их откроете...» Или: «Умереть невозможно, мы все живы».

...Неужели перед нами действительно забрезжил свет вечной жизни?

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО ВСЕГО 38 СЛУЧАЕВ ВОСКРЕШЕНИЯ ЛЮДЕЙ. НО УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ЭТО СЛУЧАЕТСЯ ГОРАЗДО ЧАЩЕ. СООБЩЕНИЯ О «ВОСКРЕШЕНИИ» ПАЦИЕНТОВ НЕ АФИШИРУЮТСЯ. ВЕДЬ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ СОМНЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛИЗМЕ ВРАЧА, ПОДТВЕРДИВШЕГО ФАКТ СМЕРТИ.

ЭЛИКСИР ЖИЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЯ

ПАНТОКРИНОЛ (настой пантов алтайского марала). Тысячелетиями считается в странах Востока эликсиром жизни, репродукции и долголетия, относится к высшей категории оздоровительного воздействия. Сильнейший парафармацевтик-адаптоген, содержит огромное количество микро-, макроэлементов, аминокислот, прочих биологически активных субстанций.

Оздоровление происходит по принципу насыщения, обогащения организма, самое безвредное и экологичное. Замедляет процессы старения, усиливает умственную деятельность, инстинкт продолжения рода, репродуктивные функции мужчин и женщин. Оказывает помощь в нормализации сахара и холестерина в крови, реабилитации после операций, тяжелых, хронических болезней. Укрепляет и восстанавливает костную и хрящевую ткань при различных патологиях.

Предлагаем также: экстракт огневки (восковой моли); настои красной щетки, боровой матки, бобровой струи; бальзамы и другие продукты пчеловодства.

ИП Соколовский Олег Николаевич, ИНН 422400143988 ОГРН 310040728600017. Не является лекарством.

т. 8-963-510-73-23, 8-963-199-05-85 Республика Алтай, Турочакский р-н, КФХ «Нектар»

Реклама

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Стихи наших читателей

НЕ СЛОЖИЛОСЬ...

Я возьму с собой немного
За нелегкие труды:
Хлеба черного в дорогу
И бутылочку воды.
Не бывает неба мало,
Что сияет надо мной,
Только веры не хватало,
Самой чистой, дорогой.
В жизни всякое бывало
Среди солнечных минут...
Как легко на сердце стало!..
Я иду туда, где ждут:
К маме...

ЛЮБИТЬ И ВЕРИТЬ

Росла красивой и счастливой
И зиму путала с весной,
А жизнь вносила коррективы,
Срывая звезды надо мной.
За что? Зачем? Какое дело
На счастье вынесло запрет?
Я столько раз любить хотела
За то, чего на свете нет.
Вокруг меняются картины:
То снег, то дождик на пальто...
Похоже, верят без причины.
И любят тоже ни за что...

Н. Окенчиц,
Ставропольский край

ПЕРВЫЙ СНЕГ

Бывает, осенью глубокой
Всю ночь по крыше дождик бьет,
А утром глянешь — снег на окнах
И на дорогах гололед.
И черноты как не бывало,
Видны отчетливо следы,
Пушистым белым покрывалом
Дома покрыты и сады.
От красоты такой чудесной
Глаз невозможно отвести,
И в избу хочется, как в детстве,
Пригоршню снега принести...

А. Новиков,
с. Усть-Калманка,
Алтайский край

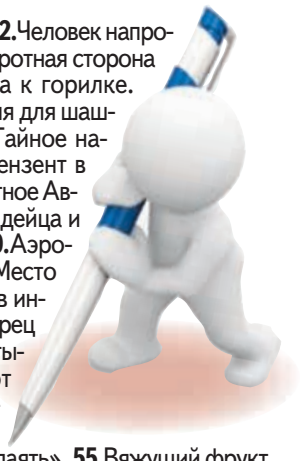
ТЫ ПРОЩАЕШЬ ГРЕХИ. Я ДУМАЮ...

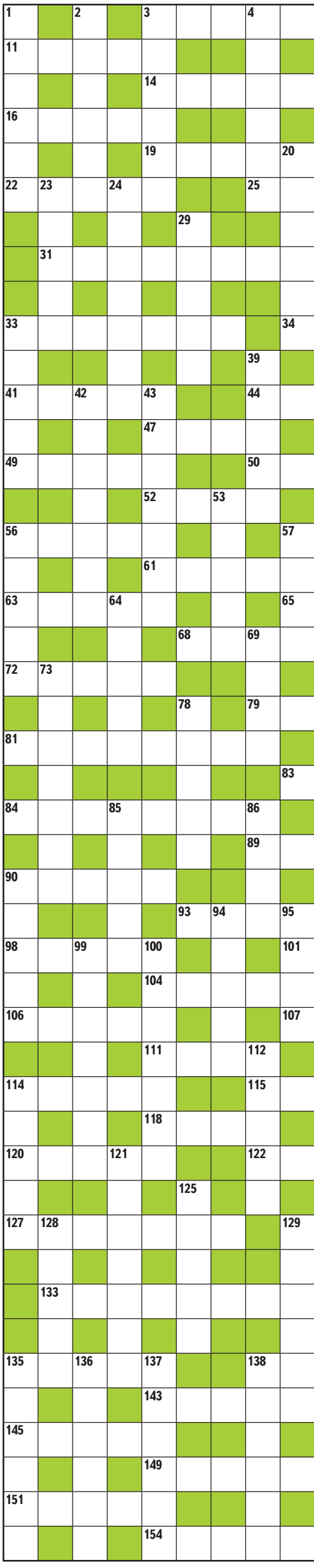
Ты прости рабу свою,
Господи,
За крамольные мысли мои,
Не хватает душе моей крепости,
Ты, пожалуйста, ее укрепи.
Я, как многие, в Тебя верую,
Преклоняюсь пред Духом Святым,
И поступки свои я меряю
По заветам библейским твоим.
Вроде просто все, да не деется,
Утопаю безмолвно в грехе,
И сердечко остыло, не греется,
И слеза бежит по щеке.
Ты прощаешь грехи. Я думаю,
Что любовь Твоя велика.
Ведь я — дочь Твоя неразумная,
Да и встреча наша близка.
Окажи мне чуточку помощи —
Я ее благодарно приму,
Окроплю духовные немощи
И в поклоне низком замру.

О. Сорочкина,
Старый Оскол,
Белгородская обл.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **3.**Сделанный скальпелем. **6.**Спуск лыжника зигзагами. **11.**Дочь Зевса в шлеме. **12.**Азиатская двуколка. **13.**Остров-бублик. **14.**Задвижка на воротах. **15.**Отворот пиджака. **16.**Предтеча, он же Креститель. **17.**Не учит курицу. **18.**Ангар автомобилиста. **19.**Байкал и Балхаш. **21.**Лучший подарок для грамотных. **22.**Камень, похожий на зебру. **25.**Образец в законе. **26.**«Тянучка» бурлака. **31.**Мини-посылка. **32.**Душевная мука. **33.**Вместо хвоста у бульдога. **34.**След штампа на бумаге. **37.**Жидкость для перьевой ручки. **41.**Калым по сути. **44.**Словесный портрет. **45.**Пирожное с кремом. **47.**Объект поклонения. **48.**Имя сатирика Измайлова. **49.**Созвездие с Альдебараном. **50.**Ценное стекло для вазы. **51.**Лабиринт для Минотавра. **52.**Дары моря в неводе. **54.**Бог в иудаизме. **56.**Награда за заслуги. **57.**Лента на штанах генерала. **59.**Королева у Дюма. **61.**На траве во дворе. **62.**Бездарные стишки. **63.**Египетская богиня. **65.**Телеграмма по старинке. **66.**Сосуд в руках чемпиона. **68.**Эффектная концовка в музыке. **70.**Налог пушниной встарь. **72.**Самовольная амнистия. **76.**Горный баран. **79.**Лекарственная ягода. **81.**Одна из десяти в Библии. **82.**Врач широкого профиля. **83.**Долгая история. **84.**Мечта или воображение. **87.**Амуниция космонавта. **89.**День и ночь валяется на диване. **90.**Шерсть ангорских коз. **91.**Физика или химия. **93.**Крутой изгиб реки. **96.**Накрыт скатертью. **98.**Разборка с рукоприкладством. **101.**Свернувшаяся пряжа. **102.**Воин Запорожской Сечи. **104.**Бренные останки замка. **105.**Документ на проведение обыска. **106.**Служит во флоте. **107.**Химическая гадость в овоще. **110.**Кефир казахов. **111.**Лестница устами матроса. **113.**Радио «Европа...». **114.**Современная альтернатива портянкам. **115.**Откровения с духовником. **116.**Продажа 900 г под видом килограмма. **118.**Цепь невысоких гор. **119.**Прачка с полосатым хвостом. **120.**Один процент от гектара. **122.**Сплав, похожий на серебро. **123.**Сотрудник спецслужб. **127.**Недоверчивый тип. **129.**Потусторонний мир. **131.**Фирма гоночных машин. **133.**Дама, держащая балкон. **134.**Спортсмен-летун. **135.**Путь для дальнобойщика. **138.**Однозарядная винтовка. **140.**Патруль, обходящий караулы. **143.**Совершает подвиги. **144.**Веский довод обвиняемого. **145.**Наставник Страдивари. **146.**Бизнес-район Лондона. **148.**ЧП в горах. **149.**Одежда коня. **150.**Стандартная заготовка. **151.**Кофе с шапкой мороженого. **152.**Вулканическая масса. **153.** Посетитель казино. **154.**Родня воблы. **155.**Рассказ в картинках.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Чаша с ладаном. **2.**Человек напротив. **3.**Выговор в жесткой форме. **4.**Оборотная сторона монеты. **5.**Румяный восход. **6.**Закуска к горилке. **7.**Изюминка в речи иноземца. **8.**Жаровня для шашлыка. **9.**Дело рук черносотенцев. **10.**Тайное наблюдение. **20.**Ревнивый мавр. **21.**Рецензент в искусстве. **23.**Богач-выскочка. **24.**Животное Австралии. **27.**Детеныш овцы. **28.**Дитя индейца и испанки. **29.**В нем шила не утаишь. **30.**Аэропорт Сочи. **33.**Семь бед — один... **35.**Место для болельщиков. **36.**Круговорот душ в индуизме. **38.**Сверхсрочная работа. **39.**Жрец у древних славян. **40.**Комнатка в монастыре. **42.**Деревянные оковы. **43.**Курорт в Абхазии. **45.**Биологический вид, обитающий только в одном районе. **46.**Инструмент альпиниста. **53.**Металл «лудить-паять». **55.**Вяжущий фрукт. **56** «Офис» Зевса. **57.**«Хмуриться не надо...!». **58.**Брус для опоры в сооружениях. **60.**Киноприз Голливуда. **64.**Генеалогическое растение. **67.**Трава для солений. **69.**Добыча охотника. **71.**Рыба, бьющая током. **73.**Веер-гигант. **74.**Находка в бюро находок. **75.**Французский протестант. **77.**Мост с трубопроводом. **78.**Лондонская река. **80.**Зона обитания зверя. **85.**Звук ломаемой ветки. **86.**Небольшая шлюпка. **87.**Интернет-страница. **88.**Аквариумная рыбка. **90.**Госпожа из Парижа. **92.**Ловчая петля. **94.**Козырь следователя. **95.**Казахский поэт-певец. **96.**Коровы и козы на подворье. **97.**Ячейка в составе фирмы. **99.**Клиент почтальона. **100.**Заполярный Север. **102.**Обязательное качество для «мисс Вселенная». **103.**Пожелание в воинском приветствии. **108.**Внутреннее побуждение, толчок. **109.**Открытие Колумба. **112.**Дикая рябинка. **113.**Грустный клоун. **114.**Помпа как устройство. **117.**24 часа кряду. **121.**Хвойный символ стройности. **124.**Средоточие испытаний. **125.**Виновник ДТП. **126.**Спутница Ясона. **128.**Шоколадный напиток. **129.**Апостол, брат Петра. **130.**Кровать малыша. **132.**Вечеринка с дискотекой 80-х. **135.**Стержень с блинами. **136.**Боеприпас для орудия. **137.**Страна с пирамидами. **138.**Классическая рукопашная. **139.**Книжица с фотографиями. **140.**Греческий бог виноделия. **141.**После сегодня. **142.**Коньки на колесах. **146.**Приправа к пище. **147.**Он же осел.





Анекдоты

Жена говорит мужу:
— Дим, в последний раз спрашиваю про подарок. Ты не передумал?
— Нет! Я взрослый мужчина, и мне точно нужен радиоуправляемый вертолет!

***

Магазин. Мужик:
— Мне тиабендазол, глицерин, стеарилцитрат, полифосфат кальция, ацетат цинка, танин, алканин и три рулона туалетной бумаги.
— Вот, пожалуйста. А зачем вам все это?
— Да дочь попросила дома сделать такую же колбасу, какую продают в магазине.

***

Жена спрашивает мужа:
— Ты меня сильно любишь?
— Да.
— Сильно-пресильно?
— Да.
— Даже если я кокну твою машину?
— Ты что, кокнула мою машину?! — орет муж.
— Конечно же нет!
— Фу-у, как же я люблю тебя!

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 3.Разрез. 6.Слалом. 11.Афина. 12.Арба. 13.Атолл. 14.Затвор. 15.Лацкан. 16.Иоанн. 17.Яйцо. 18.Гараж. 19.Озеро. 21.Книга. 22.Оникс. 25.Стандарт. 26.Лямка. 31.Бандероль. 32.Страдание. 33.Обрубок. 34.Оттиск. 37.Чернила. 41.Выкуп. 44.Описание. 45.Эклер. 47.Идол. 48.Лион. 49.Телец. 50.Хрусталь. 51 Дедал. 52.Улов. 54.Яхве. 56.Орден. 57.Лампас. 59.Марго. 61.Дрова. 62.Вирши. 63.Исида. 65.Депеша. 66.Кубок. 68.Кода. 70.Ясак. 72.Побег. 76.Архар. 79.Черемуха. 81.Заповедь. 82.Терапевт. 83.Эпопея. 84.Фантазия. 87.Скафандр. 89.Лежебока. 90.Мохер. 91.Наука. 93.Лука. 96.Стол. 98.Драка. 101.Клубок. 102.Казак. 104.Руины. 105.Ордер. 106.Моряк. 107.Нитрат. 110.Айран. 111.Трап. 113.Плюс. 114.Носки. 115.Исповедь. 116.Обвес. 118.Кряж. 119.Енот. 120.Сотка. 122.Мельхиор. 123.Агент. 127.Скептик. 129.Астрал. 131.«Феррари». 133.Кариатида. 134.Планерист. 135.Шоссе. 138.Берданка. 140.Дозор. 143.Герой. 144.Алиби. 145.Амати. 146.Сити. 148.Обвал. 149.Пальто. 150.Шаблон. 151.Глясе. 152.Лава. 153.Игрок. 154.Тарань. 155.Комикс.

По вертикали: 1.Кадило. 2.Визави. 3.Разнос. 4.Реверс. 5.Заря. 6.Сало. 7.Акцент. 8.Мангал. 9.Погром. 10.Слежка. 20.Отелло. 21.Критик. 23.Набоб. 24.Кенгуру. 27.Ягненок. 28.Креол. 29.Мешок. 30.Адлер. 33.Ответ. 35.Трибуна. 36.Сансара. 38.Аврал. 39.Волхв. 40.Келья. 42.Колодки. 43.Пицунда. 45.Эндемик. 46.Ледоруб. 53.Олово. 55.Хурма. 56.Олимп. 57.Лада. 58.Свая. 60.«Оскар». 64.Древо. 67.Укроп. 69.Дичь. 71.Скат. 73.Опахало. 74.Пропажа. 75.Гугенот. 77.Акведук. 78.Темза. 80.Ареал. 85.Треск. 86.Ялик. 87.Сайт. 88.Акара. 90.Мадам. 92.Аркан. 94.Улика. 95.Акын. 96.Скот. 97.Отдел. 99.Адресат. 100.Арктика. 102.Красота. 103.Здравие. 108.Импульс. 109.Америка. 112.Пижма. 113.Пьеро. 114.Насос. 117.Сутки. 121.Кипарис. 124.Горнило. 125.Лихач. 126.Медея. 128.Какао. 129.Андрей. 130.Люлька. 132.Ретро. 135.Штанга. 136.Снаряд. 137.Египет. 138.Борьба. 139.Альбом. 140.Дионис. 141.Завтра. 142.Ролики. 146.Соль. 147.Ишак.

СКАНВОРД СО СТР. 20

Т	У	Р	К	М	Е	Н	И	Я		Б		Г	У	Р
	З		Р			Я		З	А	Щ	И	Т	А	
	Д		И	В	А	Н	О	В			Л		Н	А
Б	А	С	К			Ь		А	Н	Ш	Л	А	Г	
Р		О		П	А	К	Т		П		О		С	Т
И		Д			Л	А	К	У	Н	А		Р	О	Т
Г	Р	А	А	Л	Ь		А	М	А	Н	А	Т		Р
	Я		В		Ф		Ч	А	Р	А		А	Н	О
	Д	У	Т	А	Р							И	К	О
		П	О	Л	Е							Я	Т	А
И		О	Б	Е	Д							К		Т
Б	А	Р	А	К								А	Л	И
С		С	Н	О	С						З		А	
Е		Т			М		Э	Ф	А		В	Е	Н	Ч
Н		В	З	Н	О	С		И		А		У		Д
	П	О	В	Е	Т	Р	И	Е		Р	Е	К	Т	О
Ф			Е	В	Р	О		С	Т	А	Ж		И	
О	Б	У	З	А		С	О	Т	Е		О		П	Л
Р		Д			Т		А	Г	А	В	А		О	
М	Е	Х	А	Н	И	К	А		Е		С	О	М	А
У		А		У	Ш	И	Б		Р	О	Ж	А		О
Л	И	Т	Е	Р	А		Б	Л	А	Д		Н	А	Т
А		А		И	К	Р	А		Н	А	Р	А		А

БЫВАЕТ, ДАРИШЬ ЧЕЛОВЕКУ СВОЙ ОКЕАН, А ОН ТАЙНО ПЛЕЩЕТСЯ В ЧУЖОЙ КАНАВЕ.

Ну народ!

Таблетки с музыкой

Недавно я побывал в Китае. Когда уже летел домой, в самолете стюардесса-китаянка угощала похожими на большие таблетки конфетами в разноцветных обертках. На вкус они напоминали креветки. Вышел на работу, угощаю этими конфетами коллег. Решил пошутить:

— Вот, — говорю, — китайцы сейчас по японской технологии выпускают электронные таблетки. Приняв их на ночь, вы избавитесь от урчания в животе, а внутри у вас, в зависимости от цвета обертки, прозвучит легкая симфоническая музыка, полонез Огинского или даже шансон. Только принимать их надо часов в десять вечера, а не под утро.

Все поверили, взяли попробовать. Наутро делились воспоминаниями о прошедшей ночи. Одна женщина уверяла, что у нее внутри Лев Лещенко пел «Соловьиную рощу», другая — что всю ночь слушала песню Полины Гагариной, которую она пела на «Евровидении». А когда остальные меня разоблачили, тетки смущенно оправдывались, что им, наверное, послышалось.

Владимир У., Комсомольск-на-Амуре

ЕСЛИ МУЖ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО БЕЛКИ — ЭТО ПТИЧКИ, НАДО СОГЛАСИТЬСЯ И ОДНОВРЕМЕННО ВНУШИТЬ ЕМУ, ЧТО ШУБА — ЭТО ХАЛАТИК.

Круто сказано!

● Иногда так хочется поменять весь огромный государственный аппарат на один самогонный!

● Если женщине что-то показалось, прощайте, логика, интуиция и здравый смысл.

● Надпись на колбасе «Не содержит сои» означает лишь то, что производитель сэкономил даже на ней.

РАССКАЗИК

Дмитрий Медведев приезжает в село посмотреть, как народ живет. Возле него сразу собрались местные жители. Медведев: «Ну, рассказывайте, как у вас дела?» Бабка: «Да какие дела, касатик? Все дорожает, пенсия мизерная». Медведев: «Не волнуйтесь, бабушка, скоро мы с вами будем жить хорошо». Бабка: «Дмитрий Анатольевич, вы делаете мне предложение?»

Весёлые новости

В больницы продолжают поступать пенсионеры, покусанные ценами.

***

Очень злобная собака на входе в поликлинику помогла мальчику сдать анализы на 20 минут раньше.

***

Для пополнения бюджета правительство предложило ввести налог на налог.

***

Между лидерами США и России состоялся обмен посланиями. С американской стороны не совсем поняли, куда их послали, поэтому ждут лингвиста.

***

Принято решение передать Мутко в руки чистых российских спортсменов, отстраненных от Олимпиады, для подготовки Виталия Леонтьевича к Паралимпиаде.

Люди и звери

Жизнь твоя не мармелад

Иду однажды с работы домой. Дождь! Шлепаю по лужам и чуть не споткнулась о странную бабулю — согнувшись, та светила фонариком в какой-то подвал и умоляла кота вылезти, причем делала она это так забавно!

— Барсо, ты мой жизн покушал, Барсо. Тебе миш укусит бешени, шамашечи будишь, цанцар. Виходи! Не хочишь? Я знаю, зачем не хочиш, этот сери зараза тебе лучи калбас, лучи сасиска. Харашо, чичас двер аткрою, вада к тибе прыдет, знаишь, что ты делать будишь с ней вместе?

Барсо безмолвствовал. Я боялась шевельнуться. Бабуля продолжала увещевать непослушную скотинку:

— Плават будиш! Брассом плават будиш, животни звер!

Наконец встала с колен, повернулась ко мне и снисходительно пояснила:

— Пуст знаит, что жизн не мармалад!

Лариса В., Краснодар

РАССКАЗИК

Муж пришел с работы, снял ботинки... и понять ничего не может: что за дела?! Вся квартира сияет чистотой, ни соринки, ни пылинки, белье постирано, посуда вымыта, ужин приготовлен, стол накрыт. «Родная, это просто чудо!» — «Да... Интернет отключили!»

Как ветром сдуло... — **Показалось...**

Не трожь коленку!

ПОКА ДВЕРЬ БЫЛА ОТКРЫТА, В КВАРТИРУ ПРОБРАЛСЯ МАНЬЯК... СТРА-А-АШНО ЛАСКОВЫЙ...

Давно это было. Мы — совсем молодые, только получили квартиры в новом заводском доме. Все соседи — свои люди, красота! Те из ребят, у кого имелись дачи, делали домашнее вино из красной и черной смородины, вишни и черноплодной рябины. Вот и моя коллега Люда поставила зреть брагу.

Как-то в пятницу прибежала с работы, а дома страшная духота. Открыла балкон и дверь на лестничную площадку, чтобы побыстрее протянуло сквознячком, а сама бегает по квартире, занимается делами. Вот-вот должен прийти муж, на дачу с ним собирались. Наготовила бутербродов, села на кухне чайку попить. И вдруг под столом кто-то нежно-нежно потрогал ее за коленку.

Подумала, что показалось. Но тут снова к коленке ласково прикоснулись. Людку из-за стола как ветром сдуло. С визгом выскочила на лестничную площадку и дверь захлопнула. На визг из квартир выбежали наши заводские мужички, а она вся белая, трясется. Говорит: пока дверь на площадку была открыта, в квартиру пробрался маньяк и ее трогал за коленки. Мужики возмутились: что такое, в доме все свои, кто мог забраться? Стали в дверь ломиться, а она захлопнулась. И ключа нет.

Но не оставлять же маньяка в квартире... Сломали дверь. Стали его искать — нет нигде. На балкон заглянули — пусто. Заглянули под стол, а там стоят три бутыли с вином, на горлышки надеты медицинские перчатки. Вино бродит, перчатки надуваются. Сквознячок по квартире гуляет — перчатки туда-сюда колышутся.

А тут и муж с работы пришел. Увидел сломанную дверь, выслушал историю о маньяке — его «радости» не было предела. Дверь мужики все вместе ремонтировали. А как вино поспело, его тоже все вместе дегустировали.

Анна Г., Курск

Самое ценное спрячьте в «сердечный кармашек»

ОВЕН Наступил счастливый период! Все будет складываться именно так, как вы планировали и мечтали. Поделитесь радостью с близкими. Чтобы простуда не омрачила праздник жизни, укрепляйте иммунитет. Порежьте 3 яблока, залейте 1 л кипяченой воды, варите 10 минут, настаивайте 30 минут, добавьте мед по вкусу и пейте такой напиток каждое утро по 1 стакану.

ТЕЛЕЦ Ближайший период для вас — полоса удач. В такие дни можно успеть очень многое сделать. Главное, не хвататься за все подряд, а составить план действий. Кстати, постарайтесь запоминать сны. Если один и тот же сон будет повторяться, значит, звезды предупреждают вас о грозящей опасности. Проанализируйте ситуацию. Резко свернуть в сторону или же посмотреть «неприятелю» в лицо — решайте сами. Главное, не потерять контроль над ситуацией.

Чтобы поддержать иммунитет, готовьте витаминные смеси. Например, смешайте по полстакана сока моркови и редьки с 1 ст. ложкой лимонного сока и меда. Пейте 1 раз в день.

БЛИЗНЕЦЫ Настроение на нуле? Можно отправиться в горы, встать на лыжи, в конце концов, поехать на дачу, затопить камин или печь — и любую хандру как рукой снимет. Это не для вас? Все равно делайте хоть что-нибудь! Только не скучайте у телевизора в одиночку. Кстати, можно испечь пирог или любую другую вкусняшку и отправиться в гости хотя бы к соседям, с которыми у вас хорошие отношения.

РАК Вы боитесь совершить смелый шаг, желая оградить себя от возможных ошибок. Будьте решительнее и, главное, перестаньте переживать из-за того, что якобы должно случиться. Не забывайте, что мысли материальны. Еще один совет: не ждите, когда эпидемия гриппа нагрянет в ваш дом, а поддержите иммунитет. Для этого 3 раза в день всей семьей пейте такое снадобье: смешайте по 1/2 стакана кагора, гранатового сока и 1 ст. ложку меда.

ЛЕВ Если в вашей жизни есть что-то по-настоящему ценное, спрячьте это в «сердечный кармашек». И пора избавляться от пустых эмоций. Давние обиды, воспоминания, пустые надежды... Сядьте и подумайте: так ли это вам необходимо? Чтобы дать отпор унынию, почаще заваривайте имбирный чай: измельчите корень имбиря, на 15-20 минут залейте 3 стаканами кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда и 2 дольки лимона — и напиток готов.

ДЕВА Спокойствие, только спокойствие! Все болезни от нервов, говорят в народе. Поэтому так важно следить за своим душевным состоянием. Расслабиться и снять стресс поможет теплая ванна с эфирными маслами. А можно просто послушать классическую музыку. И еще совет: чтобы восполнить запас энергии и полезных веществ в организме, чаще ешьте каши и квашеную капусту.

ВЕСЫ Тайные надежды могут сбыться, планы — осуществиться, и даже, казалось бы, несбыточная мечта способна реализоваться. Сделать сказку былью сможете только вы сами, судьба на вашей стороне. Если в какой-то момент разболится голова, попробуйте выпить 1/4 стакана картофельного сока. Помните: полезен только свежий. И смажьте виски настойкой валерианы.

СКОРПИОН Кажется, что у вас не жизнь, а сплошные сложности. Не спешите бороться с ветряными мельницами: на самом деле все не так критично. Многие проблемы решатся сами собой, даже без вашего участия. После работы находите минутку, чтобы полежать в удобной позе с закрытыми глазами, а потом уже принимайтесь за домашние дела. И тогда горы сможете свернуть!

СТРЕЛЕЦ Расслабьтесь и плывите по течению, оно само принесет вас куда надо — рекомендуют звезды. Если нападет зимняя хандра, то отдых, положительные эмоции и крепкий сон улучшат самочувствие. Ваша норма — не меньше 9-10 часов сна. Продукты для бодрости: гречневая каша, апельсины, морская капуста, яблоки, рыба.

КОЗЕРОГ Не пытайтесь склеить разбитую чашку. Все, что сейчас уходит из вашей жизни (люди, вещи, привычки), — это балласт, от которого давно пора избавиться. А лучший зимний напиток для вас — чай с яблоком и корицей. Он отлично успокаивает расшатанные нервы, помогает регулировать уровень сахара в крови и снижает холестерин.

ВОДОЛЕЙ Простите себя, всех врагов и недоброжелателей. Прощение — то, что сейчас нужно в первую очередь. Это для души. А для пользы тела больше двигайтесь! Недостаток движения приводит не только к лишнему весу, но и к заболеваниям сердца. Начните с малого. Например, вместо лифта поднимайтесь по лестнице пешком.

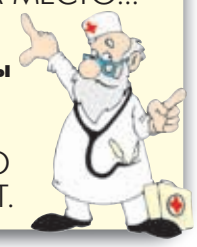
РЫБЫ Сейчас вы невероятно удачливы, но не сообщайте о своих победах всем и каждому. Если возникнут конфликты, причину ищите в себе. Пусть на вашем столе всегда стоит блюдо с грецкими орехами. В день обязательно нужно съедать 5-6 орехов — это полезно для сердца и придаст сил. А еще орехи хорошо справляются с изжогой.

В следующем номере читайте:

✓ **Кое-что новенькое**
УЧИМСЯ МИГРЕНЬЮ УПРАВЛЯТЬ.

✓ **Лечебная гимнастика**
СТАВИМ НА МЕСТО... ПУПОК.

✓ **Авторитеты дают советы**
ВНУТРИ ВСЁ БОЛИТ? ЭТО ПАНКРЕАТИТ.



ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 7 МАРТА

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 0237

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

8-800-100-24-91 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

РЕКЛАМА

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «**СаганДали**» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог
ООО « Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

69000

*Акция действует с 07.02.2018 до 07.03.2018 г.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **140681** экз. Заказ **124**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 07.02.2018 г.
Подписано в печать 31.01.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 159 681 экз.
Объем 6 п. л.
18+